वर्ष 12, अंक 08
हरिद्वार-प्रत्येक माह की 25वीं तिथि
अप्रैल 2015
मूल्य ₹ 15/-
योग संदेश
योग, अध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कृति एवं संस्कार
की संवाहक अनुसंधानात्मक मासिक पत्रिका
परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा
से दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) हरिद्वार द्वारा प्रकाशित
श्रेष्ठ इंसान, पूर्ण विद्वान, आचार्य, ऋषि बनने, दिव्य व्यक्तित्व युक्त नेतृत्व की पूर्ति करने व भारत को विश्व गुरु बनाने की पतंजलि योगपीठ की दिव्य अवधारणा
पतंजलि
वैदिक गुरुकुलम्
पतंजलि
वैदिक कन्या गुरुकुलम्

योग संदेश

● वर्ष 12 ● अंक 08 ● अप्रैल 2015

हिन्दी . अंग्रेजी . गुजराती . मराठी . बांग्ला . पंजाबी . उड़िया . असमिया . तेलगु . कन्नड़ . तमिल . नेपाली में एक साथ प्रकाशित

सम्पादक
आचार्य बालकृष्ण

सह-सम्पादक
डॉ. विजय कुमार मिश्र

कार्यालय
पतंजलि योगपीठ

महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली-हरिद्वार
राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद,
हरिद्वार- 249405, उत्तराखंड
फोन- (01334)
240008, 244107, 246737
फैक्स- (01334) 244805, 240664
E-MAIL– yogasandesh1@gmail.com
E-MAIL– divyayoga@rediffmail.com
ON THE WEB– www.divyayoga.com

सदस्यता शुल्क

एक प्रति	15/-
वार्षिक	150/-
पाँच वर्षीय	700/-
ग्यारह वर्षीय	1500/-
विदेश में (वार्षिक)	800/-

मुद्रण

(दैनिक भास्कर समूह)
फेज II, नोएडा-201305,
बुद्ध नगर, उत्तर

[illegible]
आर.एन.आई. नं. UTTHIN/2003/10832

उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत्॥

अनुक्रमणिका

यह पत्रिका स्वयं पढ़ें, पांच अन्य व्यक्तियों को पढ़ायें, तत्पश्चात नये परिवारों में स्थापित कर दें, ताकि ऋषियों द्वारा प्रेरित यह आंदोलन जन-जन तक फैलता रहे। -संपादक

श्रद्धेय योगऋषि परम पूज्य स्वामीजी महाराज की शाश्वत प्रज्ञा से निःसृत शाश्वत सत्य...

पूर्ण सुखी व सफल जीवन कैसे जिएं

प्रत्येक मनुष्य जीवन को पूर्ण सुख, शान्ति, सफलता व समृद्धि के साथ जीना चाहता है। यह सुख की यात्रा शरीर, इन्द्रियों एवं मन से होती हुई आत्मा तक जाती है। संसार की वस्तुओं व इच्छाओं की पूर्ति में क्षणिक सुख होता है जबकि इच्छा मुक्ति होने पर अकाम, निष्काम, आप्तकाम, आत्मकाम या ब्रह्मकाम होने पर ही पूर्ण सुख की प्राप्ति होती है। संसार में अधिकांश लोग इच्छापूर्ति को ही उपलब्धि सफलता व सुख मानकर इसी को जीवन का अन्तिम सत्य लक्ष्य या साध्य स्वीकार करके अपना अमूल्य जीवन छोटी-छोटी खुशियों व छोटे-छोटे लक्ष्यों के लिए जीते रहते हैं।

अपनी इच्छाओं से मुक्त होकर भगवान् की इच्छा, भगवदिच्छा में जीना यही है आत्मकाम या ब्रह्मकाम होना। यही है जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि या सफलता और जीवन का सबसे बड़ा सुख। हम भीतर से आप्तकाम रहें और बाहर से पूर्ण शुद्ध ज्ञान, शुद्ध भाव व शुद्ध कर्म (सेवा) में प्रतिपल युक्त रहें, यही जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। जो आत्मकाम होता है उसकी स्वयं की कोई कामना नहीं होती अपितु आत्म में परमात्मा का जो आदेश निर्देश या संदेश होता है, वही उसके जीवन का सर्वस्व होता है। इसी आत्मप्रेरणा को सुनने व समझने में कहीं भूल न हो इसके लिए गुरु, शास्त्र व वेदाज्ञा सहायक होती है। आत्म प्रेरणा के अनुरूप शुद्ध ज्ञान व शुद्ध भाव से भगवान् का यन्त्र बनकर निष्काम सेवा या पूर्ण पुरुषार्थ करना, यही जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य है, यही जीवन मुक्ति है, यही दिव्य जीवन की साधना है। मैं स्वयं ऐसे ही जीता हूँ और जो मुझसे अत्यन्त स्नेह करते हैं, उनसे भी यही अपेक्षा करता हूँ। आवो! हम सब मिलकर ऐसा ही दिव्य पूर्ण सुखी जीवन जीएं। इसी में सभी प्रकार के कर्माशय और उसके फल, जाति, आयु व भोग की समाप्ति है और जब जन्म, आयु व भोग ही नहीं होगा तो दुःखों की पूर्ण समाप्ति व मुक्ति या अपवर्ग की प्राप्ति होगी।

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानाम् उत्तरोत्तराऽपाये तदनन्तरापायादपवर्गः। न्याय दर्शन 1/2।

हमारे पूर्वज ऋषियों ने लाखों-करोड़ों वर्षों तक तप करके जिस पूर्ण सत्य की खोज की और हमारे गुरुदेव ने और स्वयं हमने 30-40 वर्ष निरन्तर तप, साधना, पुरुषार्थ एवं अनुभव करके जिस सत्य की प्राप्ति की उसे हमने अत्यन्त प्रेम, करुणा, वात्सल्य व आत्मीय भाव से एक ही दिन में दे दिया है। इसे पूर्ण श्रद्धा, विश्वास, समर्पण, निष्ठा व पूर्ण कृतज्ञता पूर्वक स्वीकार करके आज व अभी से हमें आत्मवेत्ता व ब्रह्मवेत्ता ऋषियों की तरह ही जीना है। हमारी सबसे बड़ी व मूल पहचान है हम भगवान् की व ऋषियों की ही सन्तानें हैं। हमारे जीवन में भगवत्ता व ऋषित्व होना ही चाहिए। यही हमारा सबसे बड़ा गौरव व सबसे बड़ा कर्तव्य है।

संसार में जैसे माता-पिता 40-50 वर्षों में जो कुछ भी अर्जित करते हैं वह सारा एक ही दिन में अपने बच्चों को अर्पित करके जैसे उन्हें अत्यन्त धनवान् बना देते हैं वैसे ही हम आप सब दिव्य आत्मा भाई-बहनों युवक-युवतियों को सभी पुण्यात्मा सात्विक साधकों को एक ही दिन में अपनी जिंदगी भर की कमाई हुई पूरी आध्यात्मिक सम्पत्ति प्रदान करके आपको एक पूर्ण योगी ऋषि-ऋषिका के रूप में देखना चाहते हैं और वह आध्यात्मिक सम्पत्ति है अकाम या आत्म काम होकर आत्मा में परमात्मा का जो शुद्ध ज्ञान उतरता है उसका एक बार भी अनादर नहीं करना, अपितु उस शुद्ध ज्ञान व शुद्ध भाव (संवेदना प्रेम पूर्ण हृदय) से प्रतिपल शुद्ध कर्म, शुद्ध आचरण, पूर्ण पुरुषार्थ करना।

जब भगवान पूर्ण शुद्ध हैं तो भगवान् की प्रेरणा, ज्ञान, भाव व शक्ति-सामर्थ्य भी पूर्ण शुद्ध रूप में ही क्रमशः हमारे आत्मा, मस्तिष्क, हृदय व पूरी अस्तित्व में उतरेगा, उतरता ही है। यही हमारी तथा सब महापुरुषों व ऋषियों की अनुभूति है।

जो ऐसा जी रहे हैं, समझ लेना आपका योग सिद्ध हो गया। आपको भगवान् ने स्वीकार कर लिया और आपके माध्यम से भागवत शक्ति कार्य करने लगेगी। आप भगवान् के दिव्य यंत्र बन जायेंगे। आप अतीन्द्रिय ज्ञान, अतीन्द्रिय प्रेम व अतीन्द्रिय सामर्थ्य से युक्त होकर ईश्वर के दिव्य कार्यों का निष्पादन करने लगेंगे। आप आत्मकाम होकर पूर्णकाम होंगे। पूर्णता आपके भीतर घटित होगी।

ओ३म् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।। (उपनिषद्) ■

आध्यात्मिक भारत व आध्यात्मिक विश्व के निर्माण हेतु युवाओं का आह्वान

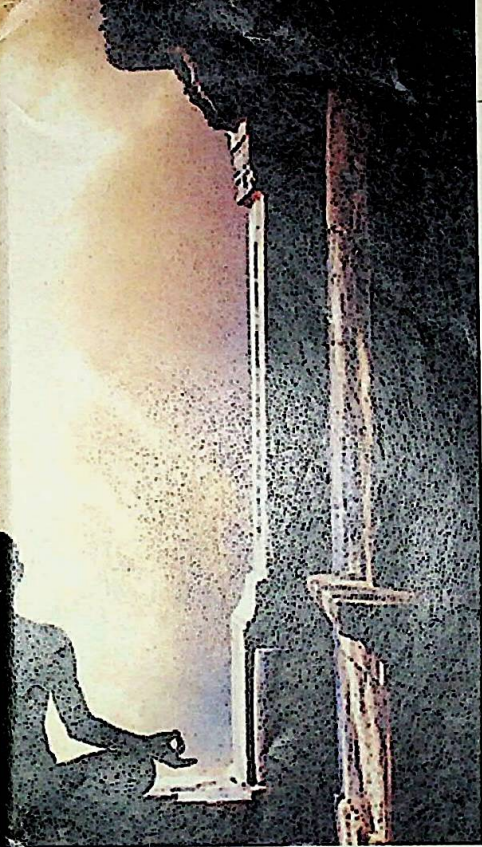
■ ब्रह्मचारी भरद्वाज, बी.सी.ए., एम.सी.ए., साफ्टवेयर इंजीनियर

इस बार संपादकीय लिखने का अवसर हमने वैदिक गुरुकुलम् के बहुत ही तेजस्वी, प्रज्ञावान, पुरुषार्थी व प्रतिभावान् ब्रह्मचारी भरद्वाज को दिया है, हमें पूर्ण विश्वास है कि आपको यह पसंद आयेगा। - सम्पादक

'मनुष्य जन्म देवताओं को भी दुर्लभ है' यह सत्य हमने प्रवचनों में कई बार सुना है, यह सत्य इसलिए है क्योंकि यह पशुओं की तरह मात्र भोग योनि नहीं अपितु भोग के साथ-साथ कर्म योनि है, हम अत्यन्त पुरुषार्थ, शुद्ध-बुद्धि और धैर्य से दुःखों की अत्यन्त निवृत्ति और पूर्णानन्द की प्राप्ति कर सकते हैं, इसकी सामर्थ्य हममें जन्म से ही है और इसी की प्राप्ति हमारा परम लक्ष्य है। मानव जन्म का इसके अलावा और कोई लक्ष्य हो ही नहीं सकता। छोटे-छोटे लक्ष्यों के लिए जीना इस जीवन का अपमान है। नौकरी, धन, ऐश्वर्य, घर, अच्छा साथी आदि सभी लौकिक वस्तुएँ हमारी सामयिक माँग हैं, यह सब हमारे स्वयं लक्ष्य नहीं, इन्हें लक्ष्य बनाना जीवन की सबसे बड़ी भूल है, हमारा सारा पुरुषार्थ व्यर्थ चला जाता है, इन्हीं को पाने के पीछे। स्वास्थ्य, सामर्थ्य और सारा समय नष्ट हो जाता है इन कामनाओं को पूरा करते-करते, परन्तु ये कामनाएं पूरा होने का नाम ही नहीं लेतीं।

अनन्त जीवन हमने बिता दिए इन्हीं कामनाओं के पीछे भोगों को भोगते-भोगते, परन्तु एक भोग भी मुझे संतुष्ट न कर पाया आज तक। मैंने यह सब सोचा, विचारा, मन्थन किया कि मेरा यह अमूल्य जीवन इन कामनाओं के पीछे नष्ट नहीं हो सकता, मुझे कुछ करना ही होगा अपने जीवन को दिव्य बनाने के लिए, इन अनन्त दुःखों से निवृत्त होने के लिए, सुख मिले न मिले पर यह दुःख नहीं मिलना चाहिए। **देश-समाज और अपने व्यक्तिगत दुःखों से निवृत्त होने की मुझमें तीव्र इच्छा थी, परमात्मा की कृपा से उसी समय परम पूज्य स्वामी रामदेव जी ने पूरे देश से युवाओं का आह्वान किया कि जो भी निःस्वार्थ भाव से आजीवन ब्रह्मचारी रहकर देश की सेवा करना चाहते हों, गुरुकुल में पढ़कर अपना जीवन ऋषियों की तरह दिव्य बनाना चाहते हों, उनका स्वागत है। यह सुनकर मुझसे घर में और रुका न गया।**

किसी ने सच ही कहा है कि 'यदि तुम दिव्यता की ओर एक कदम बढ़ाओगे, भगवान तुम्हारी तरह दस कदम बढ़ा देंगे। देर है तो सिर्फ हमारे कदम बढ़ाने की। मैं अत्यन्त अभाव में भी जीकर दिव्य, शुद्ध, पवित्र बनना चाहता था, परन्तु जब पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार आया तो यहाँ का वातावरण किसी स्वर्ग से कम न था। सारी सुविधाएं उपलब्ध थी, उसी दिन से क्रिया योग, ध्यान, प्रवचनों की बरसात, गुरुओं के सानिध्य से मेरी बुद्धि-मन-शरीर शुद्ध होने लगे। मैं देख सकता हूँ कि एक साल पहले मेरी स्थिति क्या थी और आज क्या है। **दिव्यता की ओर मेरे कदम बढ़ चुके हैं, अब मैं भटक नहीं सकता, जीवन का समाधान होने लगा है, दुःख, शंका, संशय, भय आदि विकार दूर होने लगे हैं। ज्ञान, शुद्धता, पवित्रता, दिव्यता उद्घाटित हो रही है और अब ये कदम मंजिल को पाकर ही रुकेंगे।**

यहाँ साधना और देश सेवा दोनों के ही अपार अवसर हैं। देश सेवा कुर्बानी नहीं अपितु सौभाग्य है। एक बुजुर्ग आम का पेड़ लगा रहा था, उससे किसी ने पूछा, 'क्या तुम इसके फल खा पाओगे? क्यों लगा रहे हो?' तो उस बुजुर्ग ने कहा कि, 'यह जितने पेड़

तुम देख रहे हो, जिनके फल हम खा रहे हैं, जिनके द्वारा की गई शुद्ध वायु से हमारे प्राण चल रहे हैं, वो मैंने तो नहीं लगाये, हमारे पूर्वजों ने हमारे सुख के लिए लगाए थे।' आशय यह है कि चरित्र निर्माण केवल बच्चे के जन्म से ही नहीं शुरू होता, अपितु उससे सैकड़ों वर्ष पहले से ही शुरू हो जाता है।

आज जो हम समाज की हालत देख रहे हैं उसमें किसी बच्चे का मानसिक-शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना तो अपवाद ही लगता है।

अंग्रेजी लेखिका व चिंतक हेलन केलर से किसी ने पूछा कि न देख सकने से बुरा क्या है? उसने कहा, 'देख कर के भी न देखना उससे भी बुरा है। आज हम भी यही कर रहे हैं, समाज को देखकर भी अनदेखा कर रहे हैं जिसका परिणाम हमें और हमारी आने वाली पीढ़ी को झेलना होगा। किसी बच्चे को बचपन में ही कैंसर हो जाए तो वो जवानी की सुबह कैसे देखेगा।

अगर समस्याएँ व दुःख आना शुरू हो गए हैं, तो ये शुरुवाती दुःख नहीं दुःखों की शुरुवात है। हमें जागना ही होगा।

आज देश में 1/3 लोग गरीबी रेखा के नीचे हैं (सरकारी आंकड़ा)। 70% देशवासियों के पास मूलभूत सुविधाएँ नहीं हैं। गूगल में सर्च करके अफ्रीका की गरीबी देखें तो रुह काँप उठेगी, हजारों करोड़ का नकली दवाइयों का कारोबार खुलेआम चल रहा है, उन दवाइयों में यह नहीं लिखा होता कि इसे किसी मासूम बच्चे या किसी गर्भवती स्त्री को मत देना। अपराध, भ्रष्टाचार, नशा, अश्लीलता, महंगाई, प्रदूषण, कुरीतियों आदि ने समाज की कमर तोड़ रखी है। देश का आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक और लोगों का चारित्रिक पतन चरम स्थिति तक पहुँच रहा है। यह कोई नकारात्मक सोच नहीं, समाज की स्थिति आप भी जानते हैं, मुझसे अच्छी तरीके से। हमारी संवेदनहीनता, बुझदिली देश के पतन का कारण बन रही हैं।

समाज हमसे, आपसे ही बना है, हमें बदलना होगा, केवल आंदोलन करने से उसमें आपके सहयोग देने से, मिलकर नारे लगाने से कुछ नहीं होगा। आंदोलन से आंशिक परिवर्तन तो आ सकता है। पूर्ण रूपान्तरण तो चरित्र निर्माण, आत्म निर्माण से ही घटित होगा। देश तब महान बनता है जब उसके नागरिक महान काम करते हैं, महान बनते हैं, देश की पहचान हमसे है। हमें सत्य मार्ग पर चलना ही होगा। जो समाज सिद्धान्तों से ज्यादा सुविधाओं को अहमियत देता है, वो समाज गिरने लग जाता है।

आज समाज को आपके सहयोग की जरूरत नहीं, आप की जरूरत है। अपने को सुधारना, फिर समाज को सुधारना कोई पार्ट टाईम जॉब नहीं कि दिन में एक-दो घण्टे दे दिये, संडे दे दिया, इस काम में पूरा जीवन लगाना पड़ता है और हमारे पास अवसर है, इससे बड़े सौभाग्य की बात हमारे लिए कुछ और नहीं। स्व-परिवर्तन की इच्छा नहीं इरादा होना चाहिए, इच्छाओं का तो सौदा हो जाता है, इच्छाएँ कमज़ोर पड़ने लगती हैं, परन्तु इरादा और मजबूत हो जाता है। अगर हम यह सोचें कि मेरे अकेले के बदलने से, करने से क्या होगा। अगर यही बात कहीं पूज्य स्वामी जी व श्रद्धेय आचार्य जी ने भी सोच ली होती तो क्या आज पूरे विश्व में योग-आयुर्वेद का पर्चमम लहरा पाता। देश में वैदिक शिक्षा की क्रान्ति, सत्ता परिवर्तन आदि सम्भव हो पाता। यदि हमारे क्रान्तिकारियों ने यही सोच लिया होता तो क्या हम आज़ाद हो पाते, ऐसे बहुत उदाहरण हैं। सच तो यह है कि हमारे अकेले के ही महामानव, दिव्य सामर्थ्यवान बनने से ही देश-समाज में बदलाव आना शुरू हो जाता है, हम अपना बदलाव करें, समाज तो स्वयं बदलने के लिए आतुर है। समाज हमारी ओर ही मुँह बाये खड़ा है और हमसे ही आस लगाए बैठा है कुछ करने की।

भाग्यवादी सोच वाला व्यक्ति भी कुछ नहीं कर पाता, वो कुछ करके नहीं जाते, अपितु कुछ होने के इन्तज़ार में जाते हैं। जिसे करना है वो करके चला जाता है। अलगाववादी भी कुछ नहीं कर पाते। हम अपने को समाज से अलग कैसे देख सकते हैं, अपनी व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याओं से हम सभी पीड़ित हैं। आज अध्यात्म को अलगाववाद से जोड़ कर देखा जाने लगा है। आध्यात्मिकता दुनियादारी से पल्ला झाड़ने का पर्याय बन गई है, परन्तु सच तो यह है कि जिसे समाज से कुछ लेना देना नहीं वह आध्यात्मिक नहीं हो सकता। आध्यात्मिक पुरुष पूरा जीवन समाज, संसार सेवा में लगा देता है परन्तु हाँ, उसके अन्दर संसार नहीं ईश्वर भक्ति होती है, वही सबसे बड़ा देशभक्त है।

युवा देश की ताकत कहा जाता है, परन्तु आज तो वह देश की सबसे बड़ी मुसीबत बन रहा है, आज युवा नशे की लत में फंस रहा है, अपराध, अय्याशी, अश्लीलता, बेरोजगारी, वेलेन्टाइन-डे आदि से

पीड़ित है, यहाँ तक की आत्महत्या जैसा घृणित कर्म करने को भी मजबूर हो रहा है, और जो तेज दिमाग के हैं वो IAS/IPS आदि नौकरशाही में जीकर नेताओं के आज्ञाकारी बन रहे हैं। कई तो B.P.O., Call Center, MNC और विदेश ही चले जाते हैं। यह सब आज की तथाकथित आधुनिक शिक्षा का ही नतीजा है, जो मैकॉले द्वारा बनाई ही इसलिए गई थी कि युवा का चारित्रिक पतन हो और वो हमारे मानसिक गुलाम बनें, हमारे नौकर, हमारे लिए ही काम करें और उसका विचार सफल भी हुआ है। ज्यादातर अपराध आज पढ़े लिखे ही कर रहे हैं। हम पढ़ लिख तो गए पर चरित्र का निर्माण क्यों न हो पाया, हृदय की भावनाएँ क्यों न शुद्ध हो पाईं, माता-पिता, गुरु, देश, वेद, शास्त्र, संस्कृति के प्रति आदर, सम्मान, भक्ति क्यों न जागृत हो पाई हममें, यह अति गम्भीर विचार का विषय है।

हमारी मूलभूत शिक्षा पद्धति वैदिक शिक्षा पद्धति है, जो त्याग-तप-शिष्ट आचरण, व्यवहार, श्रद्धा, सार्वभौमिक, प्रामाणिक और पंथ निर्पेक्ष रूप से गुरुकुल में पढ़ाई जाती है जो कि ऋषि परम्परा से चलती है, आज लुप्त प्रायः हो गई हैं। यहाँ ब्रह्मचारी (विद्यार्थी) का सर्वांगीण विकास, शारीरिक, बौद्धिक और मानसिक रूप से किया जाता है, उसे जीना सिखाया जाता है सेवा, साधना के साथ। गुरुकुल के सभी ब्रह्मचारी निरपवाद रूप से जीना सीख जाते हैं, सत्य-प्रेम-करुणा-दिव्यता से भर जाते हैं। आज तक प्रायः किसी ने भी गुरुकुल के विद्यार्थी को आत्म हत्या जैसा घृणित कर्म करते न सुना होगा। उसके जीने का स्तर उच्च व दूसरों से भिन्न होता है, वेद-शास्त्र ऋषि ग्रन्थों का ज्ञान प्राप्त कर उसे सही-गलत, धर्म-अधर्म, सत्यासत्य का विवेक होता है।

गुरुकुल के ब्रह्मचारी की महिमा वेद ने गाई है। देवता-ऋषियों ने गाई है और जितना कहें उतना कम है। उसके लिए यह कठिन जीवन क्रीड़ावत् हो जाता है, सहज हो जाता है, वह आत्मविश्वास से परिपूर्ण लाखों का आश्रयदाता बन जाता है, सनाथ हो जाता है, उसके निर्णय में स्थिरता और परिणाम में संतुष्टि होती है, वह भारी दुःखों में भी प्रसन्न अडिग रहता है, सब कुछ उसे प्राप्त होता है और देवता भी उसकी मदद करने को आतुर रहते हैं। सारी दैवीय सत्ता उसके साथ रहती है, कोई भी न्यूनता नहीं रहती। यह मेरी बात नहीं अथर्ववेद के ब्रह्मचर्य सूक्त की घोषणा है।

ब्रह्मचारीष्णश्चरति रोदसि उभे तस्मिन्देवाः संमनसो भवन्ति।
स दाधार पृथिवीं दिवं च स आचार्यं तपसा पिपर्ति।।

दोस्तों अब सोचने, विचारने, गणित लगाने का समय गया, यदि आत्म प्रेरणा हो गई है, तो प्रभु के द्वारा प्रदत्त इस अनुकूल अवसर का लाभ उठाओ। बिना त्याग के, बिना बड़े निर्णय के जीवन में कुछ भी हासिल नहीं होता। कुछ बड़ा कर जाओगे तो माता-पिता देश और पूरी समष्टि को तुम पर गर्व होगा। अब गम्भीर हो जाओ। आज नहीं तो कल सब को आना तो यहीं है, जितना जल्दी आएगें उतना ही अच्छा है, जितना दूर जाएँगे उतनी अधिक दूरी तय करनी होगी वापस आने में। अब नहीं तो कब? आध्यात्मिक पुरुषार्थ से बचेंगे तो सांसारिक वेगों में बहेंगे। यह सामर्थ्यवान संस्था, गुरु, वैदिक गुरुकुलम् आदि और मैं सब यहीं है परन्तु जब तक आप कदम नहीं बढ़ाओगे काम नहीं चलेगा। समाधान आपको चाहिए तो पुरुषार्थ आपको ही करना पड़ेगा, पुरुषार्थ से बचना मृत्यु है। सुविधा-असुविधा को एक तरफ करके निःस्वार्थ भाव से समर्पित हो कर अनन्त के लिए जीकर तो देखिए, क्या आनन्द है, स्वतंत्रता है, स्वराज है।

अपनी परिस्थिति के लिए हम स्वयं जिम्मेदार होंगे। अपने पाँव पर खड़े होने की कीमत चुकानी पड़ती है और अपने घुटनों के बल चलने की कीमत भी चुकानी पड़ती है। आप क्या करेंगे फैसला आपका है।

हमें जिस बारे में ज्ञान नहीं, हम उसमें अपनी बुद्धि से निर्णय नहीं ले सकते। हम यह तो निर्णय ले सकते हैं कि हम क्या पहनेंगे, क्या खाएँगे आदि।

परन्तु साधना पथ, गुरुकुल, अध्यात्म के संदर्भ में हमें पर्याप्त ज्ञान नहीं अत एव हम वेद वाणी, गुरुवाणी और अन्तर प्रेरणा पर पूर्ण विश्वास रखते हुए निर्णय लें, आपका निर्णय अवश्य ही आत्मकल्याणकारी व सर्वहितकारी होगा।

अनन्यश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्।।

(गीता 9/22) ■

वैदिक गुरुकुलम् हेतु आह्वान

10 वीं -12 वीं पास अथवा स्नातक व परा स्नातक युवक-युवतियां, जो वैदिक ज्ञान परम्परा में शिक्षा-दीक्षा प्राप्त करके स्वयं को महामानव या ऋषियों की तरह विकसित करके दिव्य चेतना के उच्चतम् शिखर पर पहुँचाना चाहते हैं, उन्हें हम पतंजलि योगपीठ में पूज्य स्वामी जी व पूज्य गुरुदेव आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज के सानिध्य में एक-दो वर्ष से लेकर पाँच वर्ष तक के अध्ययन हेतु आमंत्रित करते हैं।

राष्ट्र व विश्व की आज सबसे बड़ी चुनौती है- दिव्य व्यक्तित्व युक्त नेतृत्व का अभाव। यदि आप भी पूज्य स्वामी जी, श्रद्धेय आचार्य जी व अपने पूर्वज ऋषियों की तरह बहुत बड़े उद्देश्य के लिए जीवन जीना चाहते हैं और आजीवन ब्रह्मचारी रहकर, पूर्ण विद्वान आचार्य बनकर अपना पूरा जीवन देश, धर्म, अध्यात्म, संस्कृति, समष्टि की सेवा व भगवान् के लिए जीना चाहते हैं, और भारत को विश्व गुरु के रूप में देखना चाहते हैं तो तुरन्त सम्पर्क करें।

सन्तानें ही आपके कुल, वंश व राष्ट्र का गौरव बढ़ायेंगी। केवल आधुनिक शिक्षा से आपके बच्चों की जानकारी व कौशल तो बढ़ सकता है, वे पूर्ण सुखी व ऋषि नहीं बन सकते।
आइए अपनी कम से कम एक सन्तान को तो देश, धर्म, संस्कृति व भगवान् के लिए अर्पित करके अपना कुछ तो धर्म व दायित्व निभाइए।

माता-पिता से आह्वान

हम ऐसे धार्मिक व आध्यात्मिक माता-पिता जो अपने बच्चों को पूर्ण सुखी, सफल व दुनियां के श्रेष्ठतम इंसान के रूप में देखना चाहते हैं। उनसे एक प्रार्थना करना चाहता हूँ कि अपनी संतानों को वैदिक गुरुकुलम् व वैदिक कन्या गुरुकुलम् में भेजें, हम आपकी सन्तानों को पूर्ण विद्वान्, आचार्य व ऋषियों की तरह बनायेंगे और ऐसी सन्तानें ही आपके कुल, वंश व राष्ट्र का गौरव बढ़ायेंगी। केवल आधुनिक शिक्षा से आपके बच्चों की जानकारी व कौशल तो बढ़ सकता है, वे पूर्ण सुखी व ऋषि नहीं बन सकते।
आइए! अपनी कम से कम एक सन्तान को तो देश, धर्म, संस्कृति व भगवान् के लिए अर्पित करके अपना कुछ तो धर्म व दायित्व निभाइए। अपनी बुद्धिमान्, चरित्रवान्, पूर्ण पुरुषार्थी श्रेष्ठ सन्तानों को वैदिक गुरुकुलम् में भेजने हेतु तुरन्त सम्पर्क करें-

महर्षि दयानन्द

श्री अरविन्द

स्वामी विवेकानन्द

श्री पतंजलि

वैदिक गुरुकुलम्
पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार - 01334-240008, 244107, 246737, 248888, 248999
फैक्स - 01334-244805, 240664 e-mail - divyayoga@rediffmail.com

मुख, वक्ष, उदर, वृक्क, प्रमेह, त्वचा रोगों में लाभकारी

बिम्बी

आचार्य बालकृष्ण

वैज्ञानिक नाम : *Coccinia grandis (Linn.)* Voigt ।
कुलनाम : Cucurbitaceae अंग्रेजी नाम : Ivy-gourd ।
संस्कृत : बिम्बी, रक्तफला, तुण्डिका, तुण्डिकेरी, ओष्ठोपमफला, बिम्बिका, ओष्ठी, कर्मकारी, तुण्डिकेरिका, बिम्बा, बिम्बक, कम्बजा, गोह्वी, रुचिफला, छर्दिनी, तिक्ततुण्डी, तिक्ताख्या, कटुका, कटुतुण्डिका । हिन्दी : कन्दुरी, बिम्बी, कुनली, कुनरी, कुन्दरू । उड़िया : कुन्दु । उर्दू : कुन्दरू । असमिया : कुन्दुली । कोंकणी : तेन्दुलेम । कन्नड़ : कोंडे बल्ली । गुजराती : घोलां, घोली । तमिल : कोवाइ । तेलुगु : बिम्बिका, दोंडातिगे । बंगाली : बिम्बु, तेला कुचा । नेपाली : कुन्दी । पंजाबी : घोल, कन्दूरी । मराठी : तोंडली । मलयालम : कवेल, कोवा । अरबी : काबरेहिंदी । फारसी : काबरे हिंदी, कुन्द्रुस ।

भारतीय आयुर्वेद में औषधि वह जो रोगी में सतत् आरोग्य का विश्वास पैदा कर उसे रोग से निजात दिलाये। चूंकि शरीर का सीधा संबंध प्रकृति से है, अतः रोग भी प्रकृतिगत असंतुलन से ही पैदा होते हैं। ऐसे में औषधि प्रकृतिस्थ तत्वों से युक्त होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त यदि दवा के नाम पर किन्हीं रासायनिक तत्वों का प्रयोग शरीर पर करते हैं, तो तत्काल न सही, कभी न कभी तो वह शरीर के साथ विद्रोही तेवर दिखायेगा ही। अक्षय आरोग्य के लिए आवश्यक है कि शारीरिक, मानसिक रोग में प्रकृति के बीच से ही औषधि की खोज करें।

'वनौषधियों में स्वास्थ्य' श्रृंखला इसी संकल्प सहित प्रस्तुत है। परिजन इन प्रयोगों को पंतजलि आयुर्वेद के गहन अनुसंधान के साथ रचित 'आयुर्वेद जड़ी-बूटी रहस्य' पुस्तक में विस्तार से पढ़ सकते हैं, जिसे अपनाकर हर कोई अक्षुण्य आरोग्य का स्वामी बन सकता है। आवश्यक यह भी है कि सब मिलकर 'आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी रहस्य' पुस्तक घर-घर स्थापना का अभियान चलायें और भारत को पुनः आयुर्वेद का शिरमौर बनायें। इस अंक में प्रस्तुत है वनौषधि 'बिम्बी'...

बाह्य स्वरूप :

यह शाखा-प्रशाखाओं से युक्त, सुंदर, विसर्पी अथवा आरोही लता है। इसका काण्ड खातयुक्त, अरोमिल तथा दुर्बल होता है तथा प्रतान पतले, दुर्बल तथा रेखित होते हैं। इसका मूल कंदवत्, स्थूल व पत्र सरल, 5-10 सेमी लम्बे, त्रिकोणाकार अथवा लगभग गोलाकार, ऊर्ध्व पृष्ठ चमकीले हरित वर्ण के होते हैं। इसके पुष्प एकलिंगी, श्वेत वर्णी फल तर्क्वाकार-नुकीले, 2.5-5 सेमी. लम्बे, 1.3-2.5 सेमी व्यास के, कच्ची अवस्था में 10 श्वेत वर्ण की धारियों से युक्त, पूर्ण पक्वावस्था में चमकीले नारंगी-रक्त वर्ण के तथा चिकने होते हैं। बीज अनेक, चपटे तथा धूसर पीत वर्ण के होते हैं। इसका पुष्पकाल मुख्यतः मार्च से अक्टूबर तथा फलकाल अक्टूबर से दिसम्बर तक रहता है।

परिचय :

आयुर्वेद के कई निघण्टुओं में बिम्बी का वर्णन है। कैयदेव निघण्टु के अनुसार बिम्बी सद्यः प्रज्ञा का नाश करती है। इसे साधारणतः कुंदरू भी कहते हैं। यह विश्व में उष्णकटिबन्धीय क्षेत्र अफ्रीका, एशिया, मलाया एवं ऑस्ट्रेलिया में पायी जाती है। भारत के आसाम, बिहार, उड़ीसा, पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश एवं तमिलनाडु प्रांत में यह मुख्य रुप से पाया जाता है।

औषधीय गुणों के कारण शिर शूल, कर्ण रोग, श्वसन प्रदाह, उदर रोग, मधुमेह, प्रमेह, सुजाक, अस्थिसंधि, त्वचा जन्य रोगों में बिम्बी प्रभावकारी भूमिका निभाती है।

औषधीय प्रयोग विधि :

शिरो रोग:

1. **शिरःशूल**-कुन्दरू अर्थात् बिम्बी मूल को पीसकर मस्तक पर लगाने से शिरःशूल का शमन होता है।

कर्ण रोग:

1. **कर्णशूल**-बिम्बी पौधे के स्वरस में सरसों का तेल मिलाकर 1-2 बूंद कान में डालने से कर्णशूल का शमन होता है।

मुख रोग:

1. **जिह्वा व्रण**-बिम्बी के हरे फलों को चूसने से जिह्वा व्रण का रोपण होता है।

वक्ष रोग:

1. **श्वासनलिका प्रदाह**-बिम्बी पत्र एवं काण्ड का क्वाथ बनाकर सेवन करने से सांस की नली की सूजन एवं अन्य सांस सम्बन्धित बीमारियों का शमन होता है।

उदर रोग:

1. **कृमिरोग**-बिम्बी कल्क से पकाए हुए घृत को निर्धारित मात्रापूर्वक (5 ग्राम) सेवन करने से आंत्र कृमियों (आंतों के कीड़े) का शमन होता है।

वृक्क वस्ति रोग:

1. **मधुमेह**-5 मिली बिम्बी पत्र एवं मूल के स्वरस का सेवन करने से मधुमेह में लाभ मिलता है।
2. **प्रमेह**-5 मिली बिम्बी मूल की छाल का स्वरस प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन करने से प्रमेह में लाभ होता है।

प्रजननसंस्थान रोग:

1. **सूजाक**-5 मिली बिम्बी पत्र के स्वरस को पिलाने से सूजाक में लाभ मिलता है।

अस्थिसंधि रोग:

1. **आमवात**-बिम्बी मूल को पीसकर लगाने से आमवात के रोग में लाभ मिलता है।

त्वचा रोग:

1. **कुष्ठ**-चित्रकमूल, बड़ी इलायची, कुन्दरू, अडूसा पत्र, निशोथ, मदार पत्र तथा सोंठ इन द्रव्यों को समान मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। फिर पलाश से निर्मित क्षार को गोमूत्र में घोलकर छान लें, तदनन्तर इसे

रासायनिक संघटन :

इसके फल में β-सिटोस्टेरॉल, टेरेक्सारॉल, β-केरोटीन, केरोटिनॉयड्स, लायकोपीन, β-एमायरिन, ल्यूपिओल, कुकुरबिटेसिन β-ग्लूकोसाईड, स्टार्च, शर्करा, ओर्गेनिक अम्ल, वसा, कैफीक अम्ल, क्वर्सेटिन तथा केम्फेरॉल पाया जाता है।
इसके बीज में पॉमिटिक, ओलीक तथा लिनोलीक अम्ल पाया जाता है, जबकि पौधे के वायवीय भाग में सिफेलेन्ड्रोल, ऐल्कोहल, ट्राईएकोन्टेन, β-सिटोस्टेरॉल, सिफेलेन्ड्रिन A तथा B तथा हेप्टाकोसेन पाया जाता है।

बिम्बी के आयुर्वेदीय गुण-धर्म :

- कुन्दरु कषाय, मधुर, शीत, लघु, रूक्ष, कफपित्तशामक, स्तम्भक, रुचिकारक, प्रज्ञानाशक, वामक, विबन्धकारक, आध्मानकारक, स्तन्यकारक तथा वमनोपग होता है।
- यह तृष्णा, दाह, ज्वर, कास, श्वास, क्षय, रक्तपित्त, शोफ, पाण्डु, कामला, शोथ, मेद, शिरःशूल, गुल्म तथा आभ्यन्तर विद्रधिशामक होता है।
- कुन्दरू का शाक मधुर, तिक्त, कषाय, शीत, लघु, संग्राही, वातकारक तथा कफपित्तशामक होता है।
- इसके पुष्प तिक्त, पित्तशामक तथा विशेष रूप से कामला में लाभप्रद होते हैं।
- इसके फल मधुर, शीत, स्तम्भक, लेखन, गुरु, पित्तवातशामक, आध्मानकारक तथा विबन्धकारक होते हैं।
- इसके पत्रों के सार को 2-3 ग्राम प्रति दिन प्रयोग करने से यह 3 या 4 दिन में ही संक्रमित यकृत् शोथ को अपने विशिष्ट प्रभाव से कम कर देता है।
- इसका पत्रसार ऐथेनॉल से उपचारित चूहों में सार्थक अनॉक्सीकारक क्रियाशीलता प्रदर्शित करता है।
- इसके पत्तों का ऐथेनॉल सार सार्थक यकृत्क्षात्मक क्रियाशीलता प्रदर्शित करता है।

गोमूत्र की भावना देकर लेप बना लें और इसे शरीर पर लगाकर, धूप में बैठें। इससे कुष्ठ में लाभ होता है।

2. **अपची (Cervical lymphadenopathy)**-कैडर्य, बिम्बी तथा कनेर से सिद्ध तेल को 1-2 बूंद नाक में डालना 'अपची' में लाभकारी साबित होता है।
3. **त्वक्-विकार**-बिम्बी पत्र-स्वरस का लेप करने से पामा तथा कण्डु आदि त्वक्-विकारों का शमन होता है।
   इसी प्रकार बिम्बी के पुष्पों को पीसकर लगाने से भी खुजली मिटती है।
5. **त्वचा रोग**-बिम्बी के कोमल पत्तों को तेल के साथ पकायें, फिर छानकर त्वचा में लगाने से त्वचा संबंधी विकारों का शमन होता है।
6. **घाव**-बिम्बी के पत्तों को घी के साथ पीसकर घाव पर लगाने से घाव जल्दी भरता है।

सर्वशरीर रोग:

1. **ज्वर**-बिम्बी मूल तथा पत्र को पीसकर, स्वरस निकालें तथा इसे समस्त शरीर में लेप करें इससे ज्वर का शमन होता है।

बाल रोग:

1. **स्कन्दापस्मार**-'अनन्ता, कुक्कुरी, बिम्बी तथा कौंच' को बांधकर बालक के गले में धारण (Warding of garlands) कराने से 'स्कन्दापस्मार' का प्रतिषेध होता है।
2. **पूतना प्रतिषेधार्थ**-काकतिन्दुक, चित्रफला (इन्द्रायण), बिम्बी तथा गुमजा को गले में धारण कराने से पूतना प्रतिषेध होता है।
3. **शीतपूतना प्रतिषेधार्थ**-कपित्थ, रास्ना, बिम्बी, प्राचीबल, बेल, नन्दीवृक्ष तथा भल्लातक का क्वाथ बनाकर बालक का परिषेक (Sprinkling) करने से शीतपूतना का निवारण होता है।

विष चिकित्सा:

1. **सर्पदंश/वृश्चिक दंश**-बिम्बी फल को पीसकर दंश स्थान पर लेप करने से सर्प तथा बिच्छू के काटने से होने वाले विषाक्त प्रभावों का शमन होता है। ■

क्या आप जानते हैं?

2,00,000 लोग प्रति वर्ष विश्व में कोल्ड ड्रिंक्स पीने से होने वाली बीमारियों से मरते हैं

तो क्यों न हम अपनायें पतंजलि का प्रमाणिक 'प्राकृतिक जूस' और रहें सदा निरोग क्योंकि

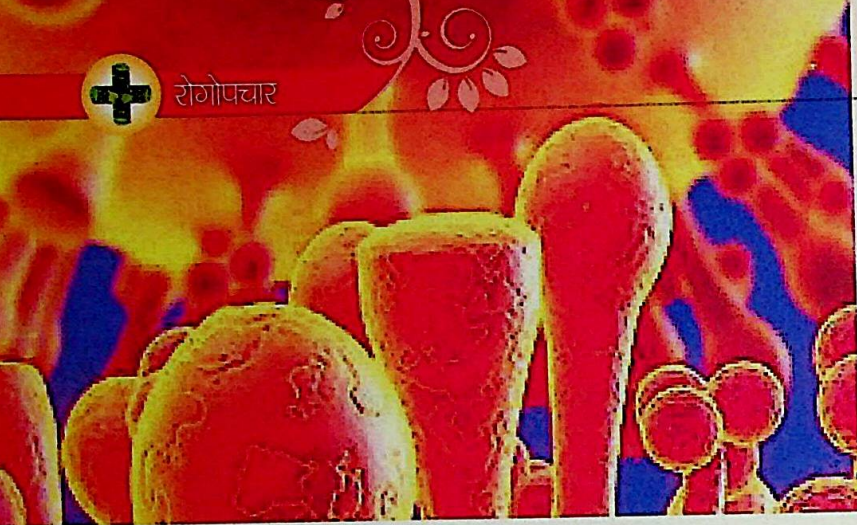
शरीर के लिए 'कोल्ड ड्रिंक्स' धीमा जहर और 'प्राकृतिक जूस' अमृत हैं

पतंजलि के स्वास्थ वर्धक फ्रूट जूस

हर घूँट में शुद्धता व शक्ति का एहसास

गर्मी में प्रयोग करने योग्य पतंजलि का हर्बल शरबत

केसर, बादाम, बेल, गुलाब, ब्राम्ही, आँवला आदि से निर्मित स्वास्थ्यवर्धक शर्बत।

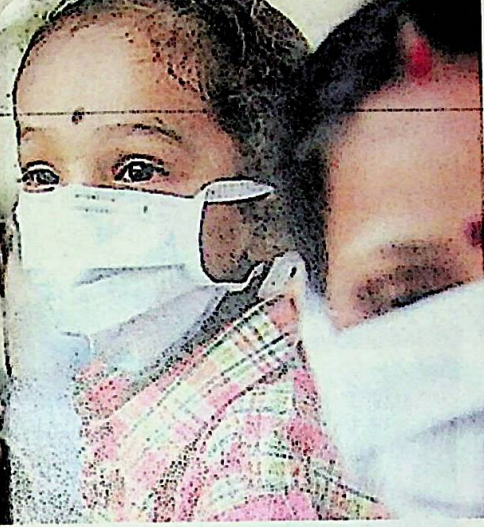
पतंजलि देता है स्वाइन फ्लू से बचने के उपाय

चिकित्सा विशेषज्ञों की आधुनिक मान्यता के अनुसार शरीर का तापमान सुबह 99 डिग्री फॉरेनहाइट और शाम के वक्त 99.9 डिग्री फॉरेनहाइट से ज्यादा है, तो उसे बुखार कहा जाता है, जबकि पहले शरीर का नॉर्मल टेम्प्रेचर 98.4 डिग्री फॉरेनहाइट से अधिक होते ही उसे बुखार की संज्ञा दी जाती थी। आयुर्वेद पसीने में अवरोध, शरीर में संताप, अंगों में जकड़न आदि लक्षण एक साथ उत्पन्न होने को बुखार का संकेत मानता है। क्योंकि शरीर में पसीने के अवरुद्ध होने से शरीर के तापमान की वृद्धि होती है, आमाशय की ग्रंथियों के स्राव अवरुद्ध होने से पाचक अग्नि मंद होती है, उपवृक्कके आंतरिक स्राव (एड्रिनेलिन) बंद होने से हृदय में बेचैनी बढ़ती है, जो बुखार के लक्षण हैं। इन दिनों देश में 'स्वाइन फ्लू' का दौर चल रहा है। हर व्यक्ति भयभीत सा हो रहा है। हल्की छींक आई कि उसे स्वाइन फ्लू का डर सताने लगता है। वस्तुतः इससे डरने की नहीं, इसके लक्षण को समझने और समुचित उपाय करने की जरूरत है। जहाँ तक बुखार के संदर्भ में नाड़ी गति और शरीर के तापमान की बात है, तो उसे भी समझते चलें कि एक स्वस्थ व्यक्ति में नाड़ी की गति प्रति मिनट 72 बार और श्वास गति 18 बार होती है। एक डिग्री तापमान बढ़ने पर नाड़ी गति लगभग 10 बार प्रति मिनट बढ़ जाती है। इस प्रकार बुखार के 100 डिग्री ताप पर 90 तथा 101 डिग्री होने पर नाड़ी 100 बार प्रति मिनट धड़कने लगती है। रही बात स्वाइन फ्लू की तो

मानसूनी शीत वायु सांस द्वारा जब फेफड़ों में पहुंचती है, तो सर्दी-जुकाम होता है, पर यह जो फ्लू-स्वाइन फ्लू बुखार के लक्षण नहीं हैं। हां नाड़ी की गति अनुपात से अधिक चलने पर दिल को अधिक कार्य जरूर करना पड़ता है।

इस साधारण बुखार में रोगी को अलग कमरे में रखें। साफ सफाई का पूरा ध्यान रखें। बुखार के रोगी भोजन हल्का, सुपाच्य लें, तीखे-मसाले, तैलीय, चिकनाई तथा देरी से पचने वाले खाद्य पदार्थ बिल्कुल न लें।

औषधीय क्रम में पतंजलि आयुर्वेद की ज्वर नाशक वटी व गिलोय घन वटी लेते रहना उपयुक्त होगा। तुलसी के पत्ते व काली मिर्च का काढ़ा बनाकर पीने से भी लाभ मिलता है। इसी क्रम में स्वाइन फ्लू के लक्षण भी समझते चलें।

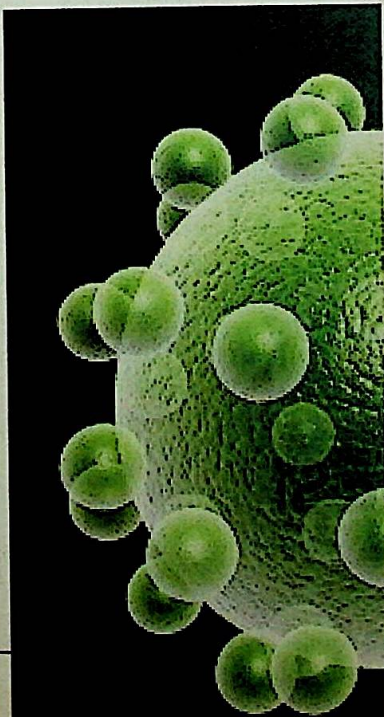
स्वाइन फ्लू:

स्वाइन फ्लू एच-1 एन-1 वायरस से होने वाली बीमारी है, जो मौसमी फ्लू में सक्रिय होता है। आयुर्वेद में वर्णित फुस्फुस श्वास के सामान्य फ्लू और स्वाइन फ्लू के लक्षण प्रायः एक जैसे ही होते हैं। लेकिन स्वाइन फ्लू जुकाम बहुत तेज होता है, नाक ज्यादा बहती है। 4-6 घंटे में ही गंभीर लक्षण

दिखने लगते हैं। स्वाइन फ्लू होने पर शीघ्र ही इलाज शुरू होना चाहिए।

लक्षणः

बुखार लगातार नाक बहना, खांसी, छींकें आना, मांसपेशियों में दर्द या अकड़न, सिर में भयानक दर्द, ठंड लगना, सांस लेने में कठिनाई, थकावट उल्टियां और दस्त, गले में खराश महसूस होना आदि लक्षण स्वाइन फ्लू में पाए जाते हैं।

आयुर्वेदिक प्राथमिक उपचारः

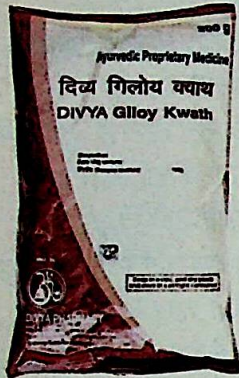
- गिलोय और तुलसी की पत्ती

इन दिनों 'स्वाइन फ्लू' का दौर चल रहा है, इससे हर व्यक्ति भयभीत है। हल्की छींक आई कि उसे स्वाइन फ्लू का डर सताने लगता है। वस्तुतः इससे डरने की नहीं, इसके लक्षण को समझने और समुचित उपाय करने की जरूरत है। जहाँ तक नाड़ी गति और शरीर के तापमान की बात है, तो उसे भी समझते चलें कि एक स्वस्थ व्यक्ति में नाड़ी की गति प्रति मिनट 72 बार और श्वास गति 18 बार होती है। एक डिग्री तापमान बढ़ने पर नाड़ी गति लगभग 10 बार प्रति मिनट बढ़ जाती है। बुखार 100 डिग्री होने पर 90 तथा 101 डिग्री होने पर नाड़ी 100 बार प्रति मिनट चलने लगती है...

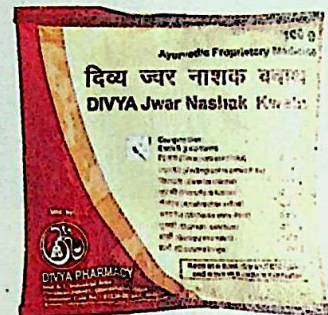
बराबर मात्रा में लेकर जौकुट करें। इसका पाउडर सुबह-शाम एक गिलास पानी में 2-2 चम्मच डालकर पानी आधा रहने तक उबालें, तत्पश्चात कुनकुना ही पी लें।

- श्वास, खांसी, जुकाम जैसे सामान्य लक्षण दिखने पर महा सुदर्शन काढ़ा और गिलोय सत्व का सेवन दिन में तीन बार करते रहने पर स्वाइन फ्लू का प्रभाव नहीं होता।
- खांसी, बहती नाक, छींक, बुखार जैसे लक्षणों से प्रभावित व्यक्ति से सावधानी रखें ।
- खांसते-छींकते समय मुंह तथा नाक पर रुमाल रखें।
- नीम की छाल 100 ग्राम, गिलोय 100 ग्राम, तुलसी 50 ग्राम, दालचीनी 50 ग्राम, लौंग 25 ग्राम लेकर कूटकर रख लें, फिर 5 ग्राम चूर्ण को 400 मिली. पानी में पकाकर 100 मिली. बचने पर छानकर पिलायें। दिन में 2-3 बार इस प्रयोग को करें।
- 1-2 ग्राम हल्दी, 5-7 लौंग, 3-5 काली मिर्च, 5-7 तुलसी के पत्ते, गिलोय को एक साथ मिलाकर उबालें। इस प्रकार निर्मित क्वाथ का प्रयोग करने से स्वाइन फ्लू में आराम मिलता है।
- सात पत्ते तुलसी, पाँच लौंग कूटकर एक गिलास पानी में पकायें, आधा रहने पर सैंधा नमक डालकर गर्म-गर्म पीलें। इसे प्रतिदिन दो-तीन बार, लगातार दो या तीन दिन तक ले सकते हैं। वैद्यकीय सलाह के लिए निकटतम पतंजलि चिकित्सालय से भी संपर्क कर सकते हैं।

पतंजलि की विशेष औषधियाँः

- वैद्य के परामर्शानुसार ज्वर के लिए ज्वरनाशक क्वाथ, गिलोय क्वाथ, गिलोय घन वटी, नीम घन वटी आदि का सेवन करें। व
- सर्दी व जुकाम के लिए लक्ष्मीविलास रस, संजीवनी वटी, पतंजलि बाम व दिव्य धारा का उपयोग करें।

दिव्य गिलोय क्वाथ

संजीवनी वटी

दिव्य ज्वर नाशक

गिलोय घनवटी

लक्ष्मी विलास रस

नीम घनवटी

स्वाइन फ्लू में पतंजलि द्वारा प्रायोगिक औषधियों की विशेष सेवन विधिः

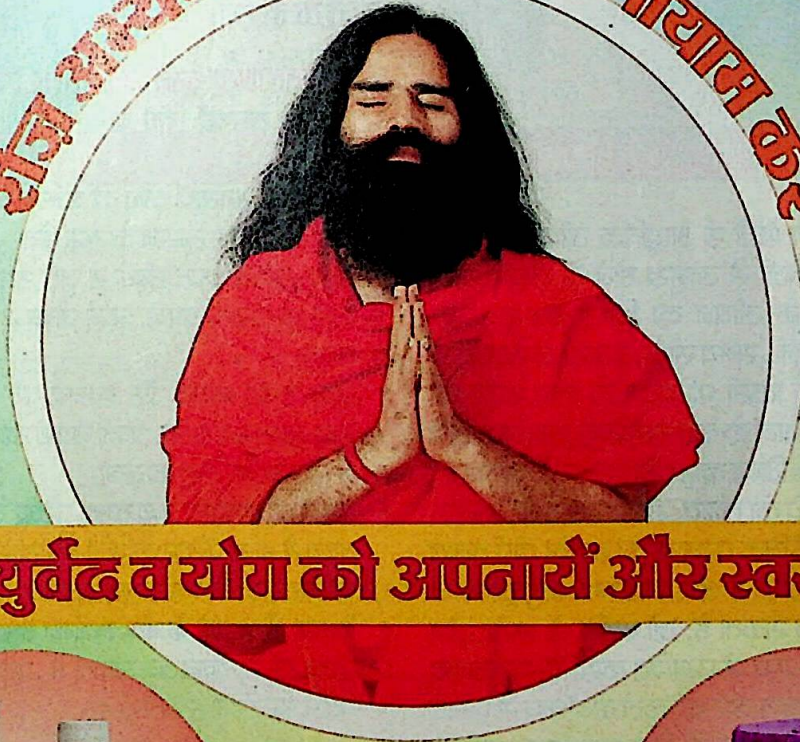
सेवन-1

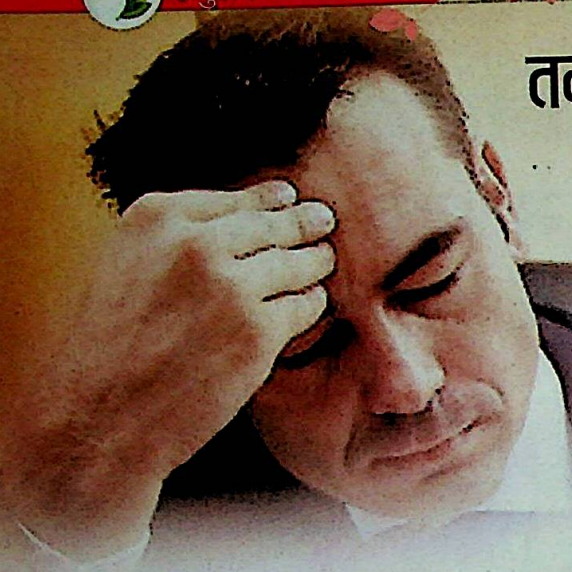
- भोजन के बाद दोनों समय गिलोय घन वटी,ज्वर नाशक वटी, महासुदर्शन घन वटी, संजीवनी वटी की एक-एक गोली लें।

सेवन-2

- नित्य खाली पेट गिलोय क्वाथ व ज्वरनाशक क्वाथ का काढ़ा बनाकर सेवन करें।

सेवन-3

- परिवार के सभी सदस्य खाली पेट गिलोय घन वटी व ज्वर नाशक वटी की एक-एक गोली का प्रांतः-सायं दोनों समय सेवन करें।
- साथ ही छोटी इलाइची एवं कपूर को आपस में पीसकर पोल्टिस बना लें और रोगी को सूंघने को दें। अथवा इन दोनों की सामग्री से घर में हवन भी करते रह सकते हैं। इसके अतिरिक्त आंतरिक प्रतिरक्षा प्रणाली को विकसित करने हेतु सतत कुम्भक प्राणायाम का अभ्यास करें। ■

तनाव के स्तर की समझ और उसका योग द्वारा प्रबंधन

■ डॉ. शरली टेल्लस एवं राम कुमार गुप्ता

पारम्परिक जीवन शैली से आधुनिक जीवन शैली की ओर तेजी से उन्मुख होने के कारण आज तनाव प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का हिस्सा बन चुका है। आधुनिक जीवन परेशानी, समय सीमा, उदासी और इच्छाओं से भरा हुआ है। तनाव किसी परिवर्तन के लिए शरीर की प्रतिक्रिया है। शरीर बदलावों के प्रति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करता है। तनाव के प्रकार हैं, जैसे- तीव्र व दीर्घ अवधि का तनाव, भौतिक व मनोवैज्ञानिक तनाव एवं दर्दनाक व दैनिक परेशानी का तनाव। दीर्घ तनाव मस्तिष्क कोशिका विकास में और मस्तिष्क अनुकूलन में विघटन का कारण बन सकता है, जो व्यक्ति के शरीर और संज्ञान को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। पर तनाव शरीर कार्यिकी पर अनुकूल और प्रतिकूल दोनों रुप से प्रभाव डालते हैं। पर तनाव हर व्यक्ति के लिए एक बिन्दु (सीमा) तक ही खराब होता है, यह दबाव में अच्छा प्रदर्शन करने एवं व्यक्ति को अपने संपूर्ण नियोजन हेतु प्रेरित करने में मदद भी कर सकता है। इसलिए यह कई समायोजन या अनुक्रिया हेतु आवश्यक भी है।

वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार गलतियाँ, बाधाएँ एवं असफलताएँ सीखने एवं भविष्य की नकारात्मक घटनाओं से मुकाबला करने, बड़े संसाधनों के निर्माण को संभावित करने का अवसर प्रदान करती हैं। अतः हम तनाव के लक्षणों को पहचानकर, उनके हानिकारक प्रभावों को कम करके अपनी रक्षा कर सकते हैं।

तनाव के कारणः

1. **व्यक्तिगत कारण**-इसमें व्यक्तिगत समस्यायें आती हैं, जैसे-

- **शारीरिक समस्याएँः** दीर्घ बीमारियाँ जैसे हृदय रोग, मधुमेह या संधिवात।
- **भावनात्मक समस्याएँः** क्रोध को व्यक्त न कर पाना, अवसाद, दुःख, अपराध या आत्म सम्मान का कम होना।
- **संबंध संबंधितः** अपने संबंधों से जुड़ी समस्याएँ। इसमें मित्रता की कमी का अनुभव करना, अपने जीवन में सहारे की कमी अनुभव करना।
- **जीवन के बड़े बदलावः** जैसे अचानक पति-पत्नी या अभिभावक की मृत्यु का सामना करना, अपनी नौकरी खोना, शादी होना, नये शहर में जाना या नये शिशु का जन्म।
- **पारिवारिक वातावरण जन्य तनावः** परिवार का कोई सदस्य जो स्वयं तनाव में हो या परिवार का कोई बड़ा सदस्य जो परिवार के सदस्यों को चिंताग्रस्त किए हो या वह स्वास्थ्य समस्या से ग्रसित हो।
- **विश्वास और मूल्यों के बीच संघर्षगत तनावः** जैसे कोई पारिवारिक जीवन को मूल्यवान बना सकता है, परंतु अपने परिवार के लिए पर्याप्त समय देने में असमर्थ हो।

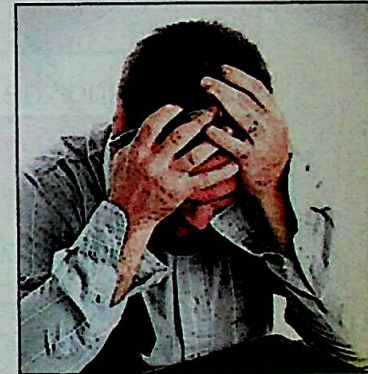
2. **सामाजिक और स्वावलम्बन परक कारणः**

- **आसपास का वातावरणः** जहाँ अत्यधिक भीड़ हो, अपराध, प्रदूषण या शोर जैसी समस्या में हों, ऐसे क्षेत्र में रहने से हम तनावग्रस्त होते है।
- **सामाजिक स्थितिः** अपने खर्चों को वहन करने हेतु पर्याप्त धन न हो, अकेलापन अनुभव करना, भेदभाव का सामना करना, अपनी जाति, लिंग, उम्र या यौन दैशिक (सेक्सुअल ओरिएंटेशन) के प्रति नकारात्मक मनोदशा।
- **कार्य/नौकरीः** अपने कार्यों से प्रसन्न न रहना।
- **बेरोजगारीः** नौकरी खोना या काम पाने की असमर्थता के कारण भी तनाव का स्तर बढ़ता है।

तनाव के चिन्ह और लक्षण :

दी गयी सूची में तनाव के सामान्य संकेतक और लक्षण हैं। इसके अंतर्गत जिस व्यक्ति में जितने अधिक तनाव के चिन्ह और लक्षण मिलेंगे, उसमें तनाव का स्तर उतना अत्यधिक माना जाएगा।

Cognitive Symptoms संज्ञानात्मक लक्षण	Emotional Symptoms भावनात्मक लक्षण
• स्मृति समस्या • एकाग्रता में असमर्थता • खराब निर्णय • केवल नकारात्मक दृष्टि • चिंतित रहना अथवा तीव्र चिंतन • लगातार चिंतित रहना आदि।	• मन का मिजाज • चिड़चिड़ापन या कम सहनशक्ति • आकांक्षा, सुखद अनुभूति में असमर्थता • अपने आपको आरोपित करना या मन का भारीपन • अलगाव और अकेलापन अनुभव करना • अवसाद या सामान्य खिन्नता आदि।

शारीरिक लक्षण	व्यवहारिक लक्षण
• दर्द • अतिसार या कब्ज (विबन्ध) • मितली, चक्कर • छाती दर्द, तीव्र हृदय स्पंदन • यौन संबंध की दीर्घकालिकता में कमी • प्रायः सर्दी	• अत्यधिक या कम खाना • अत्यधिक सोना या जागना • अन्यों से खुद को अलग दिखाना • जिम्मेदारियों को अस्वीकार करना • ताजगी के लिए एल्कोहल, सिगरेट, दवाई का प्रयोग • तंत्रिकीय आदतें (जैसे-नाखून काटना, पैर हिलाना या जिम्मेदारियों से भागना (टालमटोल करना)

तनाव स्व-मूल्यांकन स्तर सारणीः

तनाव के स्तर मूल्यांकन हेतु प्रस्तुत सारणी के सहारे हर कोई अपनी स्थिति का आंकलन करके जीवन शैली एवं क्रियाकलाप में परिवर्तन लाकर प्रसन्नता भरी जिन्दगी जी सकता है।

पिछले महीने में आपने कैसा महसूस किया	कभी नहीं	लगभग कभी नहीं (माह में 1-5 दिन) (1)	कभी-कभी (माह में 6-10 दिन) (2)	प्रायः (माह में 13-19 दिन) (3)	प्रायः अत्यधिक (माह में 20 दिन से ज्यादा) (4)
• कुछ ऐसी चीजों के कारण आप खिन्न हुए, जो आशा के विरुद्ध घटित हुआ।					
• आपने अनुभव किया कि आप अपने जीवन संबंधी महत्वपूर्ण चीजों के नियंत्रण में असमर्थ थे।					
• उदासी और तनावयुक्त अनुभव किया?					
• अपनी व्यक्तिगत समस्या के निस्तारण हेतु आपने कभी अनिश्चितता का अनुभव किया।					

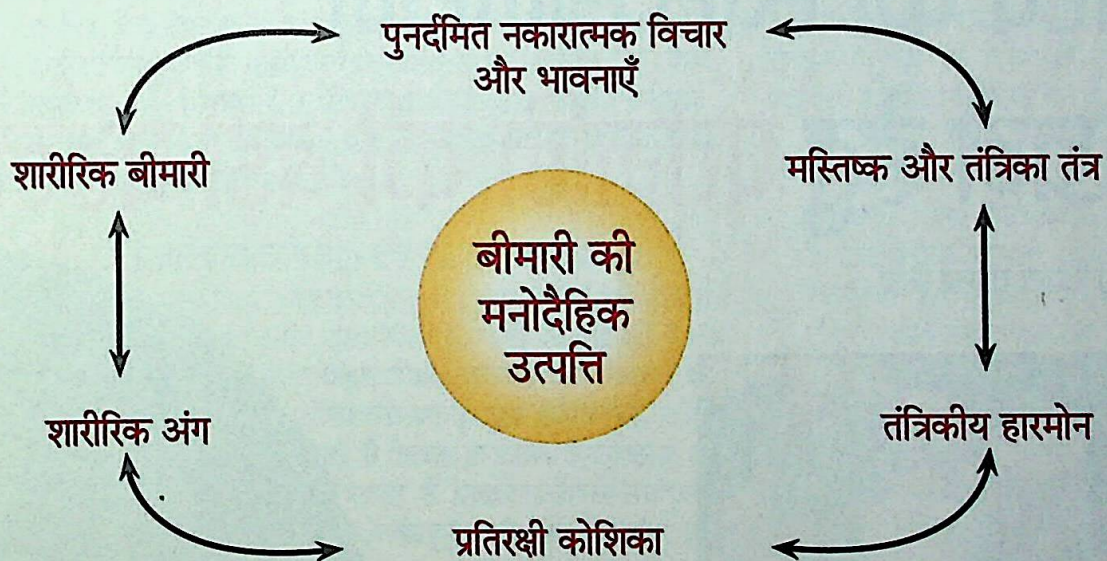
• जो आपके मार्ग में नहीं आ पाये उनके बारे में अनुभव किया।					
• जो आपने कर लिया है, उन चीजों को आप समंजित नहीं कर सके ऐसा आपने कभी पाया?					
• अपने जीवन में आप कभी चिड़चिड़ापन नियंत्रित करने में सफल हुए?					
• आपने कभी अनुभव किया कि आप उन चीजों की उच्च स्थिति में नहीं थे?					
• आपके नियंत्रण से चीजें बाहर होने के कारण आप कभी क्रोधित हुए?					
• समस्याएँ इतनी अधिक थीं कि आप उन्हें पार न पा सके?					

Interpreting the Score (तनाव स्व-मूल्यांकन स्तर परिणाम सारणी):

Score (अंक)	Your Stress Level (आपके तनाव का स्तर)
0-10	**औसत से नीचे** - बधाई हो, आप जीवन के तनाव वाली दशाओं के क्षण को आसानी से समंजित करने में सक्षम हैं।
11-14	**औसत**- आपका जीवन तनावमुक्ति से बहुत दूर है। अतः अब समय सीखने का है कि कैसे आप अपना तनाव कम करके उसे स्वास्थ्यकारक स्तर तक लायें।
11-14	**मध्यम उच्च**- आप अनुभव नहीं कर सकते कि कैसे तनाव आपके मन, मिजाज, उत्पादकता और संबंध को प्रभावित कर रहा है।
11-14	**उच्च**- आप तनाव के उच्च स्तर पर हैं। आपका अंक जितना ज्यादा बढ़ेगा, उतना ज्यादा आपका मन, शरीर और व्यवहार प्रभावित होगा और क्षति अत्यधिक होगी।

तनाव स्तर का जीवन पर प्रभाव:

शरीर के अंग अवयव	सामान्य	तीव्र तनाव (कुछ समय तक)	तीव्र तनाव (ऐसा तनाव जो कई दिनों तक जारी रहे)
मस्तिष्क	सामान्य रक्त आपूर्ति	अत्यधिक स्पष्टता से विचार करता है	सिर दर्द या अर्धावभेदक
मन का मिजाज	प्रसन्नता	एकाग्रता की वृद्धि	चिन्ता, शक्ति की कमी का आभास होना
लार	सामान्य	कम होना	शुष्क मुख (मुख का सूखना), गले में लम्प
मांसपेशी	रक्त प्रवाह सामान्य	प्रदर्शन में सुधार	मांसपेशी में तनाव व दर्द
हृदय	सामान्य दर और रक्त दाब	प्रदर्शन में सुधार	उच्च रक्तचाप और छाती दर्द
फेफड़ा	सामान्य श्वसन	प्रदर्शन में सुधार	खाँसी और दमा

आमाशय	सामान्य रक्त आपूर्ति और अम्ल स्राव	रक्तापूर्ति का कम होना, पाचन का कम होना	नासूर (अल्सर) हृदय दाह (हर्टबर्न) और अपच से नासूर
बड़ी आँत	सामान्य रक्त आपूर्ति, आन्त्र क्रिया-कलाप	रक्तापूर्ति कम होना, पाचन कम होना	उदरशूल और अतिसार
थैली (ब्लैडर)	सामान्य	तंत्रिकीय उत्तेजना के कारण प्रायः मूत्र उत्सर्जन	प्रायः मूत्र उत्सर्जन, प्रोस्टेट ग्रंथि की विषमता के लक्षण
लैंगिक अंग	(पुरुष) सामान्य, (महिला) सामान्य माहवारी	रक्त आपूर्ति कम होना	पुरुष- नपुंसकता, महिला-मासिक चक्र अनियमित
त्वचा	स्वस्थ	रक्तापूर्ति कम होना	शुष्कता और झाईयां

योग द्वारा उपयुक्त तनावों से पायें निजातः

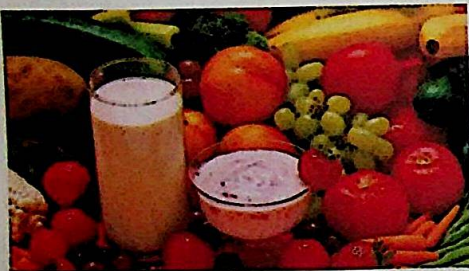
योग एक शारीरिक-मानसिक अभ्यास है, जो खिंचाव के अभ्यास, आसन, नियंत्रित श्वास-प्रश्वास, प्राणायाम और विश्राम का समुच्चय है। योग आंतरिक शक्ति की वृद्धि करने में सहायता करता है, जो हमें तीव्र भय, हताशा और चुनौतियों से प्रतिदिन निपटने में सहायता करता है। योग का अभ्यास श्वास को नियंत्रित करने में और विश्राम में सहायता करता है, साथ ही बड़े मांसपेशी समूहों और शरीर के सभी भागों से उपजात पदार्थों को निकालते हुए तनाव को आसानी से बाहर निकालता है, मस्तिष्क में ताजा रक्त, आक्सीजन एवं अन्य पोषक तत्व की आपूर्ति होती है। अंततः अच्छे स्वास्थ्य की अनुभूति बढ़ाता है। योग का अभ्यास श्वास-प्रश्वास को पूरी तरह से धीमा एवं गहरा कर देता है। फलतः हृदय दर, श्वास दर धीमा एवं रक्त दाब कम होने से स्वायत तंत्रिका तंत्र का जागरण होता है। हम विश्राम और पचित अवस्था में जाकर पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र के जागृत होने से स्वर्गानुभूति करते हैं।

योग की शिक्षा हमें नकारात्मक अवस्था से दूर, वर्तमान में जीने को निर्देशित करती है, बड़े अर्थ में आत्म नियंत्रण देती है। योग का अभ्यास अच्छे हार्मोन जैसे एण्डार्फिन का स्रावण बढ़ाकर व्यक्ति को प्रसन्नता का आभास कराती है।

अतः हम कह सकते हैं कि यौगिक जीवन शैली और यौगिक अभ्यास शरीर की तनावयुक्त प्रतिक्रिया को व्यवस्थित (समंजित) कर सकती हैं और तनाव के साथ प्रभावी रूप से कार्य करके जीवन को तनाव मुक्त करते हुए जागरुकता में वृद्धि करती है। ■

स्वस्थ आहार-स्वस्थ पोषण सूत्र से परिचित ही हैं। 7 अप्रैल विश्व स्वास्थ्य स्थापना दिवस रूप में मनाया जाता है। इस वर्ष का स्वास्थ्य दिवस अपने में विशेष है। खाद्य सुरक्षा एवं उसकी उभरती चिंताओं पर ध्यान देना इसका लक्ष्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसके दायरे में सरकार व सरकारी एजेंसियां, निजी क्षेत्र व नागरिक समाज सभी को शामिल कर रखा है। लक्ष्य 'खाद्य जनित जोखिमों से हर नागरिक को बचाना अर्थात् ऐसे आहार जो अपनी विषाक्तता के कारण रोगों, बीमारियों एवं कुपोषण को आमंत्रित करते हैं जैसे अतिसार, वायरल रोग, जो व्यक्ति के स्वास्थ्यपरक विकास, उनकी प्रजनन क्षमता में अवरोध पैदा करते हैं तथा व्यक्ति में कैंसर, इबोला, डेंगू, स्वाइन फ्लू से लेकर न जाने कितने प्रकार के रोगों के कारक बनते हैं, उनके प्रति सतत् जागरूकता पैदा करना है।

विश्व को स्वस्थ-निरोग रखने हेतु पतंजलि की बड़ी पहल

■ डॉ0 विजय कुमार मिश्र

विश्व स्वास्थ्य संगठन की चिंता:

खाद्य उत्पादन प्रक्रिया का लगातार परिवर्तित होना, वितरण एवं उपभोग प्रणाली में विसंगतियां, खाद्य व्यापार के वैश्वीकरण, पर्यावरण परिवर्तन से लगातार उभरते नये-नये घातक जीवाणु, प्रदूषण का बढ़ता खतरा, मिलावट जैसे दुष्कृत्यों ने संपूर्ण दुनिया को दहला दिया है। परिणामतः विश्व स्वास्थ्य संगठन ने विश्व की चिंताओं को दृष्टि में रखकर 'स्वास्थ्य दिवस' घोषित कर वैश्विक स्तर पर सार्थक कदम उठाने पर बल दिया। संगठन का मानना है कि खाद्य क्षेत्र को अंतर्राष्ट्रीय मानक कोड प्रदान करके एवं स्वास्थ्य संबंधी समुचित दिशा निर्देशों द्वारा दुनिया को इस संकट से उबारा जा सकता है। पर सबसे महत्त्वपूर्ण है इन मापदंडों के निर्वहन हेतु जन भागीदारी का मार्ग प्रशस्त करना। आखिरकार मुद्दा जब जन साधारण से जुड़ा हो, तो मात्र कानून बनाकर सफलता पाना असंभव है। अपितु स्वास्थ्य संवर्धन एवं आहारजन्य विषाक्तता से बचाव हेतु आवश्यक है शैक्षिक जागरूकता एवं इस मुद्दे के महत्व को जन-मानस के जीवन में स्थापित करना। साथ ही खुदरा विक्रेताओं को यह सचेत करना आवश्यक है कि वे अपने व्यापारिक हित लाभ के साथ-साथ लोगों

के स्वास्थ्य को बनाये रखने वाले दूसरे दायित्व को नजर अंदाज न करें।
इसी संदर्भ में सार्वजनिक स्थल पर परोसे जाने वाले भोजन के साथ-साथ उसे परोसने एवं जिस प्लेट व थाली में परोसा जा रहा है, उसकी स्वच्छता भी माने रखती है। एक रिपोर्ट के अनुसार असुरक्षित भोजन से उत्पन्न होने वाले रोगाणुओं से लगभग 200 से अधिक बीमारियां जन्म लेती हैं और इससे शिशु, छोटे बच्चे, युवा, बुजुर्ग महिला-पुरुष सभी प्रभावित होते हैं। यही नहीं रासायनिक तत्वों से युक्त आहार घातक बीमारियों को जन्म देते हैं, वहीं प्रदूषित आहार लेकर एक बड़ा समाज स्थाई विकलांगता का दंश भोगने के लिए विवश हो रहा है। इतना बड़ा खतरा मनुष्य ने स्वयं अपने द्वारा पैदा किया है।
विश्व स्वास्थ्य संगठन की ही रिपोर्ट है कि 'इस ग्लोबलाइजेशन के दौर में यह खतरा अब किसी क्षेत्र व किसी एक देश से जुड़ा नहीं रहा, अपितु संपूर्ण विश्व इस संकट से ग्रस्त है।' इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सुरक्षित खाद्य के व्यावहारिक मानक जारी किये हैं, जिसे खाद्य पदार्थ तैयार करने वालों के साथ-साथ हर नागरिक द्वारा महत्त्व देने की जरूरत है। वे हैं- 1. स्वच्छता, 2. पके एवं कच्चे भोजन का समुचित विभाजन, 3. सुरक्षित तापमान पर भोजन को पकाया जाना, 4. सुरक्षित जल एवं पौष्टिक खाद्य सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करना आदि।

पतंजलि योगीपीठ के खाद्य मापदण्डः

जहां विश्व स्वास्थ्य संगठन ने विश्व के नागरिकों के लिए आहार एवं खाद्य संबंधी मापदण्ड एवं हिदायतें देकर उन्हें 'स्वस्थ्य नागरिक' की श्रेणी में लाने का अभियान चलाया है और नागरिकों से अपेक्षा की है कि वह अपनी थाली के आहार पर बेबाकी से प्रश्न उठायें। वहीं पतंजलि योगपीठ ने मानवमात्र को आहार की दृष्टि से प्रकृति के निकट ले आने का दिव्य अभियान चला रखा है। पतंजलि जैविक खाद के सहारे विषमुक्त कृषि के माध्यम से उन्नत व पुष्ट अन्न, फल, सब्जी के उत्पादन पर जागरूक कर रही है, तो दूसरी ओर प्रदूषित मल-मूत्र जन्य विषाक्तता, रासायनिक खादों से मुक्त फल-सब्जियों के रखरखाव , फल व सब्जियों को संरक्षित करने के उचित मानकों के प्रयोग हेतु पतंजलि हर्बल फूडपार्क जैसे विश्व स्तरीय संस्थान की स्थापना करके, इस माध्यम से पूर्ण सौ प्रतिशत शुद्ध व प्रामाणिक विधि से फलों व जड़ी-बूटियों के जूस उपलब्ध करा रहा है, अपितु पूर्ण

विश्व के मानस को इस विश्वास की जरुरत है कि...

...मेरी आहार की थाली सुरक्षित है।

सस्ते मूल्यों के साथ जनता तक पहुचाने हेतु प्रतिबद्ध है।
इसी क्रम में गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य संरक्षण हेतु मां के पोषण को सुनिश्चत रखने के सामूहिक प्रयास पर बल दे रही है।
यह तथ्यपूर्ण है कि अंतर्राष्ट्रीय जगत को पूर्ण प्राकृतिक सुरक्षित खाद्य प्रणाली से जोड़ने के लिए अपने अनेक संगठनों के द्वारा प्रत्येक उत्पादक, उपभोक्ता एवं सामाजिक ढांचे में सतत जागरूकता से इस दिशा में पहल कर रही हैं। फिर भी पतंजलि योगपीठ का कथन है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने अंतःकरण में बिठाना होगा कि 'आहार के क्षेत्र में एक छोटी सी चूक संपूर्ण मानवता को विकलांग बना सकती है।

आधुनिक शरीर विज्ञानियों के समान मान्यताः

वैज्ञानिक मान्यता है कि मनुष्य शरीर के कोशों के सतत टूटने और नये निर्मित होते रहने की प्रक्रिया के बीच मानव जीवन आगे बढ़ता रहता है। यदि यह क्रम प्रकृतिस्थ ढंग से, बिना किसी बाहरी हस्तक्षेप से चलता रहे, कोशों में कोई विसंगति पैदा न हो तो हृदय 300 वर्ष, गुर्दे 290 वर्ष, त्वचा, फेफड़े व हड्डियों को क्रमशः 1000, 1500 व 4000 वर्षों तक जीवित रखा जा सकता है। यही नहीं इसके बाद इन्हें प्रत्यर्पण द्वारा भी चलाया जा

सकता है। इससे सिद्ध होता है कि मनुष्य की 60 वर्ष तक सिमट चुकी आयु को कोशों के इस सृजनात्मक प्रणाली से लम्बी किया जा सकता है। प्राचीन भारतीय ऋषियों ने यह विद्या पहले ही खोज ली थी। ऋषि अश्वनी कुमार द्वारा च्यवन ऋषि व किसी अन्य द्वारा राजा ययाति के पुनर्यौवन की प्राप्ति का विज्ञान आज भी महत्वपूर्ण पहेली बना है। योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज अपने योग-प्राणायाम द्वारा तथा श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज आयुर्वेदिक बनौषधियों के अनुसंधान द्वारा उसी स्तर पर प्रयोग कर रहे हैं।

यह तथ्य पूर्ण है कि शरीर तो हर पल विकसित होना चाहता है पर हम अपने आहार-विहार, सोच, कृत्य द्वारा इसे अधिक जल्दी मृत्यु तक पहुँचाने में खुद मदद करते हैं। 'डॉ. वाल्टर कैनन का कथन है कि 'मनुष्य का पर्यावरण से गहरा नाता है, अतः मनुष्य को विषाक्त वातावरण से मुक्त रखना महत्वपूर्ण है। इन विषाक्त तत्वों में हैं पर्यावरण प्रदूषण, रेडियोधर्मी तत्वों की सक्रियता, खाद्य पदार्थ जन्य विशाक्तता, अस्वच्छता युक्त अव्यवस्थित जीवन क्रियायें।' अमेरिकन मेडिकल एसोशिएशन तथा जेरियाट्रिक्स सोसाइटी के डॉ. एडवर्ड बोर्ड ने इस विषाक्तता को बढ़ाने में आहार संबंधी मर्यादाओं का उल्लंघन, अतिवादी व अल्पतम श्रम, अव्यवस्थित दिनचर्या, नशाजन्य विकार, मानसिक अवसाद स्तर का तनाव, स्वच्छता की उपेक्षा एवं काम वासना की अतिवादिता-ये सात कारण गिनाये हैं, जिनसे हजार वर्ष तक जीवित रहने वाला मनुष्य शताब्दी की चौखट तक भी नहीं पहुँच पाता। पतंजलि योगपीठ मानवजीवन में व्याप्त इन विकारों को योगाभ्यास द्वारा सृजनात्मक शक्ति के रूप में रूपांतरित करने में प्रयत्नशील है। जिसे विश्व में अनुपम कह सकते हैं।

आयुर्वेद की मान्यताः

आयुर्वेद की मान्यता भी इन तथ्यों के निकट है कि रोग का कारण विचार, श्वसन क्रिया, भोजन, पेय, वस्त्र, काम वासना, श्रम जैसी क्रियाओं के असंतुलन का ही परिणाम है। जबकि मानवदेह में निहित इन केन्द्रकों को शरीर के अंदर से ही पोषण मिलता रहता है, वह अपनी क्षमतानुसार शरीर में स्वाभाविक रूप से पैदा होने वाले विजातीय द्रव्यों को बाहर फेंकता भी रहता है, पर मनुष्य जब इन केंद्रकों में ऊपर से भी कचरा डालने लगता है, तो शरीर की निष्कासन शक्ति शिथिल पड़ जाती है और मनुष्य रोगग्रस्त हो उठता है। इनसे उपजे विषाक्त तत्व शरीर के संपूर्ण सूक्ष्म नर्वस सिस्टम को तोड़-मरोड़ बैठते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि जो टॉक्सिन नामक विष वृद्धावस्था के निकट शरीर से उत्पन्न होना चाहिए, वह प्रदूषित आहार-विहार के कारण भरी जवानी, यहाँ तक कि बाल्यावस्था में ही पैदा होकर शरीर कोशों को क्षतिग्रस्त करने लगता है और जीवन खोखला होकर रोगों का शिकार बनता है। आज बाल्यावस्था में बढ़ता मोटापा जैसे रोग अखाद्य आहार सेवन का प्रमुख उदाहरण है।

भारतीय ऋषियों की आहार दृष्टिः

भारतीय मनीषियों ने आहार की तीन कोटियां निर्धारित की हैं। प्रथम **सात्विक आहार** जो रक्त को शुद्धता देता है। दूसरा **राजसिक** आहार तथा तीसरा है **तामसिक** आहार। तामसिक आहार रक्त को तत्क्षण विषाक्त करता है, रक्त में कार्बनीकरण की अधिकता से शरीर के कोश भी शिकार होते हैं। यही नहीं इससे मनः स्थिति विक्षोभग्रस्त, क्रोध, भय, शोक, हताशा, निराशा का कारक बनती है। इस मनःविकृति अवस्था से संपूर्ण स्नायुकोश, नाड़ी तंतु विकृत हो उठते हैं। परिणामतः संपूर्ण शरीर का अणु-अणु 'विषाक्तता का शिकार होकर दुर्बल, अशक्त हो जाता है।

प्राणायाम एवं योग-आयुर्वेद से स्वास्थ्य समाधानः

विश्व स्वास्थ्य संगठन की चिंता स्वाभाविक है पर केवल खाद्य पदार्थों के मानक तैयार करने से काम नहीं चलेगा। क्योंकि समस्यायें कानून तक सीमित नहीं हैं, उनका विस्तार मनुष्य के नियति तक जा पहुँचा है। जब नियति प्रदूषित हो तो खाद्य पदार्थों की विषाक्तता दूर भी कैसे की जा सकती है। राष्ट्र, विश्व को ऐसे नागरिक चाहिए जिनमें स्वच्छ चरित्र, पवित्र चिंतन व प्रखर पुरुषार्थ की शक्ति निहित हो। मनुष्य का स्तर ऊँचा उठाकर ही यह संभव है। पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्यश्री महाराज द्वारा योग-आयुर्वेद के समुच्चय से विश्व स्तर पर हर नर-नारी को अंदर-बाहर से परिष्कृत करने का चलाया अभियान आज उपलब्धियों के साथ प्रकट हो रहा है। कपालभांति, अनुलोम-विलोम, विविध योगासनों द्वारा अंतःकरण में छाई विषाक्तता दूर हो रही है। उसे प्रकृतिस्थ बना रहा है। इस प्रकार मनुष्य जब अंदर-बाहर से परिष्कृत होगा, तो उसके अंतः में खाद्य पदार्थों को प्रदूषित रखने का भाव भी पैदा नहीं होगा। तब विश्व-स्वास्थ्य संगठन के मानक स्वतः पूरे होते नजर आयेंगे, क्योंकि किसी भी परम्परा को बदलने के लिए जीवंत शक्ति चाहिए। जिसका आज अभाव है। यह पूर्ण होगा योग, आयुर्वेद, भारतीय संस्कारों को वैश्विक प्रतिष्ठा देने से । आज की आवश्यकता है कि हम सब पतंजलि योगपीठ के साथ जुड़कर इस दिशा में बढ़ें और विश्व स्वास्थ्य स्थापना दिवस को सफल बनायें। ■

योगग्राम में कैंसर मुक्त हुई

मैं जीवन माला (45 वर्ष) 2009 से स्तन कैंसर से पीड़ित थी। मैं फ्लैट-11, करोल बाग, जालन्धर की रहने वाली हूँ। मुझे प्रारम्भिक स्थिति का कैंसर था तथा एलोपैथिक उपचार पी.जी.आई. चण्डीगढ़ में चल रहा था। जब मैं शारीरिक असामर्थ्य व मानसिक अवसाद से ग्रस्त हुई तो योगग्राम आई। मैं चल-फिर भी नहीं पा रही थी। अपनी बड़ी बहन को कोसती रही कि इतना खर्च करवा दिया यहां भेज कर। कुछ विशेष खाने को भी नहीं देते। खाली नेति आदि करवा कर भीतर से और भी खाली करते रहते हैं। कमजोर करके और जाने क्या हाल कर देंगे आदि।

वस्तुतः मैं कमजोर अनुभव अवश्य कर रही थी, पर अंदर से स्वस्थ और मजबूत हो रही थी। यह राज तब खुला जब एक शाम योग करते हुए मुझे मेरे बड़े पुत्र (आयु 8 वर्ष) ने बताया कि उसने योगग्राम की किसी सड़क पर स्वामी जी को देखा है। यह 6 जून 2011 की बात है। विश्वास ही नहीं कर पा रही थी बच्चे की बात पर कि स्वामी जी योगग्राम में हैं। पर उन्हें एक बार देखने की उत्कंट इच्छा से अपने कक्ष से निकल पड़ी। दोनों बेटे मुझे लेकर कभी इस सड़क के छोर तक जाते, तो फिर कहते कि वो तो इधर से निकल गए। मैं उन पर झुंझलाती कि स्वामी जी को इतनी दूर से कैसे पहचाना आपने।

थोड़ा तेजी से दौड़ने पर स्वामी जी दिखाई पड़े। चरण वंदन किया, तभी मैं अपने पर आश्चर्य करने लगी और सोचने लगी कि मैं एलोपैथिक उपचार से अति दुर्बल हो चुकी थी, बच्चों का गिरा खिलौना भी उठाकर न दे पाती थी, आज तीन दिन में ही इतनी रफ्तार से कैसे दौड़ रही हूँ। यह तो चमत्कार हो गया योगग्राम में। योग व प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार ने मुझे समर्थ बना दिया। मैंने स्वयं के बाद में दोनों बच्चों का योगग्राम में उपचार करवाया। यहां सेवा भाव से कुछ ही दिनों में मेरे मन व आत्मा के विकार, रोग-दोष धुल गये। मुझे विश्वास हो गया कि अब मैं रोगमुक्त हो जाऊंगी। वही हुआ भी। तभी से मैंने पतंजलि के कार्य में जुड़ने का संकल्प लिया, क्योंकि जीवन दान तो यहीं से मिला था। तभी मुझे अपने बच्चे को आचार्यकुलम में भर्ती कराने का भाव अचानक मन में उठने लगा, पर मुझे यहां कोई जनता नहीं था। एक बार अचानक स्वामी प्रद्युम्न जी से भेंट हो गयी। उन्होंने अचानक कहा कि अपना एक बालक स्वामी जी के मिशन के लिए दोगी माता? उनका यह कहना जैसे मुझे मेरा अहोभाग्य ही जान पड़ा। आज 2 वर्ष से मेरे दोनों पुत्र आचार्यकुलम में हैं। मैं धन्य हो गई ऐसा गुरुद्वारा पाकर।

वात रोगों से निज़ात मिली

बाबा जी मैं चल नहीं पाती थी। मेरे पैरों में वात की शिकायत थी। मुझे रीढ़ की हड्डी में दर्द रहता था, आपके पतंजलि से प्राप्त दवाइयों का सेवन करने से मुझे आराम मिला। आपके द्वारा बताए गए भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी बहुत ही प्रभावकारी हैं। जब से मैं आपके द्वारा बताया योगाभ्यास प्रारम्भ किया, अपना रोजमर्रा का काम जैसे कंघी करने, कपड़े धोने, नहाने आदि को खुद करने लगी। बाबा जी स्वस्थ जीवन हेतु योग की राह दिखाने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। धन्यवाद किरण सिन्हा जी का भी जिन्होंने हमेशा मुझे योग करने के लिए प्रेरित किया।

भवदीय,

श्रीमती योगश्री चंदेल

जैतहरी रोड, व्यवहार न्यायालय के सामने, अनूपपुर, म.प्र.

मेरे पति पूर्ण नशामुक्त हुए

आदरणीय बाबा जी,

मैं आपको धन्यवाद करना चाहती हूँ कि मेरे पति नशा करते थे, पर वे अब नशा करने की बुरी आदतों से दूर हो गये हैं। उनकी इस नशे की आदत के कारण घर में सभी परेशान रहते थे। अब आस्था चैनल पर सुबह आपका कार्यक्रम आता है, जिसे वो बड़े ध्यान से देखते हैं, साथ ही योग संदेश पत्रिका के नियमित पाठक भी हैं। नशा मुक्ति हेतु आपके बताये हुए 'पाँच ढक्कन आंवला जूस और उतना ही गर्म पानी, साथ ही खाली पेट सुबह पांच ढक्कन गोधन अर्क गर्म पानी के साथ मिलाकर रात को खाना खाने के बाद लेते थे। इसके अतिरिक्त अश्वगंधा, शतावर, श्वेत मूसली तीनों को मिलाकर दो ग्राम मात्रा में लेते रहे।' इससे शरीर में कमज़ोरी दूर हो गयी। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में उनको लगने लगा कि वे कभी व्यसनी थे ही नहीं। ऐसा प्रयोग करते एक साल बीतने जा रहा है। हाँ पर थोड़ा बहुत गैस की समस्या बीच में आयी थी, उस दौरान शाम को खाने के बाद दिव्य गैसहर चूर्ण भी अपनाया। अब वे पूरी तरह नशामुक्त हैं। यद्यपि प्रयोग अब भी जारी हैं। आज देश में लाखों परिवार नशा की भेंट चढ़ रहे हैं। मुझे विश्वास है कि वे भी ईमानदारी से इसे अपनाकर लाभ ले सकते हैं।

भवदीया,

श्रीमती लीला

5-81, नैरोजी नगर, नई दिल्ली-110029

खान-पान से उत्पन्न अजीर्णता के निवारण में सहायक आहार

मनुष्य ही नहीं, जीव-जंतु भी अजीर्ण के शिकार होते हैं। अजीर्ण ऐसा रोग है जो तात्कालिक आहार से जुड़ा है। जरा सा असंतुलन पैदा हुआ कि अजीर्ण आ धमकता है। हमारे आयुर्वेद में ऋषियों ने इस पर गहन शोध किया और निष्कर्ष रूप में आहार द्वारा 'आहार की काट' तैयार की। लेख में प्रस्तुत है भिन्न-भिन्न पदार्थ सेवन से उपजे अजीर्ण और उसके निवारण संबंधी उपाय। आम मनुष्य इसका सहज लाभ उठाकर अजीर्ण निवारण के नाम पर चलने वाली महंगी चिकित्सा से बच सकता है।

नारियल से हुए अजीर्ण में तण्डुलजल (चावल का पानी) व आम्रफल के अजीर्ण में दूध हितकारी होता है। घृत से हुए अजीर्ण में जम्बीर का रस, केले से हुए अजीर्ण में घी उपयोगी साबित होता है। गेंहू के अजीर्ण में ककड़ी, नारंगी के अजीर्ण में गुड़भक्षण उचित है। पिण्डालु (अरुई, घुइयाँ) के अजीर्ण में कोद्रव (कोदो) का सेवन हितकर माना जाता है।

आटे से बने भोज्य पदार्थों के अजीर्ण में जल पीना हितकर होता है, प्रियाल फल (चिरौंजी) से हुए अजीर्ण में हरड़ हितकारी होती है। उड़द से हुए अजीर्ण में खाँड, दूध से हुए अजीर्ण में तक्र लेना उचित होता है, कोल (बेर) व आम्र फल से हुए अजीर्ण में गर्म पानी पीना चाहिए। अधिक मदिरा पीने पर शहद मिला पानी उसके दोष का शमन करता है, पुष्कर (कमलगट्टे) के अजीर्ण में कड़वा तेल (सरसों का तेल) उपयोगी साबित होता है।

पनस (कटहल) के अजीर्ण में केला, केले के अजीर्ण में घी, घी के अजीर्ण में जम्भरस (जम्बीरी निम्बू का रस) उपयोगी होता है। जम्बीरी के रस से हुए उपद्रव को लवण शान्त कर देता है, लवण की अधिकता से हुए उपद्रव के शमन में तण्डुलजल

(तण्डुलोडक) परम उपयोगी होता है। कुटे हुए चावलों को आठ गुणा पानी में डालकर कुछ समय पश्चात् पानी निकाल लें, यही तण्डुलजल कहलाता है।

नारियल व तालबीज (तालफल का बीज अर्थात् गिरी) को पचाने के लिए जिन मुनियों ने तण्डुल (चावल) को उपयोगी बताया है, वे ही बताते हैं कि तण्डुल (चावल) को पचाने के लिए क्षीरवारि (जल मिलाकर उबाला हुआ दूध) पानी उपयोगी होता है।

अनार, आंवला, तिन्दुकी (तेन्दु), बीजपूर (बिजौरा निम्बू) व लवली फल (हरफारवेड़ी) को बकुल (मौलसिरी) का फल पचा देता है, और बकुल का फल बकुल के ही मूल से पचता है।

मधूक (महुआ), मालूर (बिल्व, बेलफल), नृपादन (खिरनी), परूष (फालसा), खजूर व कपित्थ (कैंथ) को पचाने के लिए नीम के बीज का चूर्ण पानी में मिलाकर पीना चाहिए। बीजपूर (बिजौरा निम्बू) के अजीर्ण को सिद्धार्थक (श्वेत सरसों) का सेवन नष्ट कर देता है। चुटकी भर लवण के साथ पीसकर सरसों का सेवन उक्त अजीर्ण के शमन के लिए किया जाता है।

मृणाल (कमलनाल), खजूर, हारहूरा (मुनक्का), कसेरु, सिंघाड़ा व शक्कर, इनको पचाने के लिए भद्रमुस्त (नागरमोथा) उपयोगी होता है तथा लहशुन के अजीर्ण को दूर करने के लिए उबालकर शीतल किया हुआ दूध उत्तम माना जाता है।

आम्रातक (आमड़ा), उदुम्बर (गूलर), पीपल, प्लक्ष (पिलखन) व बड़ के फलों का अजीर्ण शीतल पानी पीने से दूर हो जाता है। आम के फल का अजीर्ण सौवर्चल (संचर नमक) से नष्ट होता है।

सौवीर (बेर) फल के अजीर्ण को उष्ण जल दूर कर देता है। प्राचीनामलक (पानी आँवला) के अजीर्ण को अकेली राजिका (राई) दूर करती है। क्षीरी (राजादन/खिरनी) नामक फल, खजूर, फालसा व चिरौंजी को पचा देता है। काली मिर्च तालफल को पचा देती है।

बेल (बिल्वफल) व जामुन के फल से हुए अजीर्ण को नागर (सौंठ) दूर करती है। तिन्दुकी (तेन्दु) के फल को शर्करा पचाती है। बाकुल (मौलसिरी के फल से हुए) अजीर्ण को जीरा तथा कपित्थ (कैंथ) फल को मधुरिका (सौंफ) पचा देती है।

कटहल व आंवले को पचाने के लिए सर्जतरु (शाल वृक्ष) के बीज का उपयोग करना चाहिए। अब तक कहे न कहे सभी फलों को कटु-तिन्दुक (कड़वा तेन्दु/कुचेलक) पचाता है।

कटहल को पचाने के लिए आम की बिना सूखी गुठली उपयोगी होती है। आम के फल को पचाने के लिए घनराव (तण्डुलीय, चौलाई) का मूल उपयोगी होता है। इसी प्रकार अपूप (पूआ) को पचाने के लिए जल में मिलाई अजवाइन कारगर होती है। कुछ विद्वानों ने पृथुक (पोहा) का अजीर्ण दूर करने के लिए भी जलमिश्रित अजवाइन को ही उपयोगी माना है।

पालंकिका (पालक), केमुक/केउँआ/कन्दविशेष, कारवल्ली (करेला), वार्ताक (बैंगन), वंशांकुर (बांस के अंकुर), मूली, उपोदिका (पोई), अलाबु (घीया), पटोल (परवल) व मेघरव (चौलाई), इन सबको सिद्धार्थक (श्वेत सरसों) पचा देती है। श्वेत सरसों को पीसकर थोड़े लवण के साथ सेवन करने से इनका पाचन होता है।

परवल, वंशांकुर (बांस की कोंपल), कारवल्ली (करेला) व घीया के शाक को अधिक मात्रा में खाकर भी यदि कोई ब्रह्मतरु (पलाश/ढाक वृक्ष) के क्षार से मिश्रित जल को पी लें, तो पुनः उतना ही खाने की इच्छा हो जाती है।

बथुआ, सिद्धार्थक (श्वेत सरसों) व चुंचु (चेवुना) का शाक खदिरसार (कत्था) के क्वाथ से शीघ्र ही पच जाता है। जैसे गुड़ सूरण (जिमिकन्द) व नारङ्ग (नारंगी/सन्तरा) को पचा देता है, उसी प्रकार तण्डुलजल (तण्डुलोदक) आलू को पचा देता है।

पत्र, पुष्प, फल, मूल आदि के जो भी शाक हैं, जिनके पाचन के विषय में पहले नहीं कहा, वे सभी तिलक्षार (तिलनाल से बने क्षार) द्वारा पच जाते हैं। आयुर्वेद में यवक्षारादि पाँच क्षारों में तिलनाल से बना क्षार भी गिना जाता है।

पिष्टान्न (आटे) से बने भोज्य पदार्थों (रोटी, पूरी आदि) को लवण मिलाकर उबाली हुई कांजी पचा देती है। यवशुक्त (जौ से बनी काञ्जी) घी को पचा देती है।

शयामाक, नीवार, तिल, अतसी, निष्पाव, कंगू, यव, शालि, इन सब का मन्थ (जल के साथ मथे दही) से पाचन हो जाता है। कुलत्थ (कुल्थी) व चिंचा (इमली) को पचाने के लिए तिल का तेल पीना चाहिए। मातुलुंगी फल (निम्बू) लवण से तुरन्त पच जाता है, यह लवण का विशेष प्रभाव है।

कपूर, सुपारी, पान, काश्मीर (गाम्भीरी फल), जातीफल

(जायफल), जातीकोश (जावित्री), कस्तूरी, सिल्हक (शिलारस/लोबान/एक सुगन्धित द्रव्य) एवं नारिकेल जल (नारियल के पानी) को समुद्रफेन (समुद्र का झाग) पचा देता है।

निम्बू व काली मिर्च से घी का पाचन होता है। तक्र (छाछ) पीने से भी घी का अजीर्ण दूर हो जाता है।

केवल अदरक का रस अथवा पलाश (ढाक) के क्षार से युक्त जल ईख के रस को तुरन्त पचा देता है। यह बात आत्रेय पुनर्वसु के शिष्य अग्निवेश मुनि की कही हुई है।

जैसे सिंधुज (शोधित सुहागा) भैंस के दूध को पचा देता है, उसी प्रकार सैंधव (सेंधा नमक) खिचड़ी को पचा देता है। दालों को पचाने के लिए कांजी का शीलन (अभ्यास) करते हैं-अर्थात् दाल खाने पर हुए अजीर्ण में कांजी बहुत उपयोगी होती है। पाचनशक्ति को बढ़ाने के लिए प्रायः काञ्जी का प्रयोग किया जाता है।

गर्म माँड पीने से गाय का दूध पच जाता है। व्योष (त्रिकटु) से रसाला (सिखरन) पच जाती है।

सौंठ-सतीन (मटर) के अजीर्ण को नष्ट कर देती है तथा कोदो नागरंग (नारंगी/सन्तरा) व जम्बीर के अजीर्ण को नष्ट करता है। चन्दन व गैरिक (सोनागेरु) के प्रयोग से इरा (मदिरा) का असर शान्त हो जाता है व उससे होने वाले विकारों का शमन हो जाता है।

उड़द या मूंग आदि के बड़े वेसवार (मसालों) से, फेनी लौंग से व पापड़ शिग्रुबीज से पच जाते हैं। कणामूल (पिप्पलीमूल) से लड्डू, अपूप (पुआ) व सट्ट (दही से बने भक्ष्यविशेष) आदि का पाचन हो जाता है तथा इसी से शष्कुली (पूरी) व माण्ड भी पचता है। सट्टक-सट्ट अथवा सट्टक नाम से प्रसिद्ध एक विशेष प्रकार का भोज्य पदार्थ है। यह दही, खाँड, मसाले व अनारदाना आदि से बनाया जाता है। कैयदेवनिघण्टु-कृतान्नवर्ग (120-124) में चार प्रकार के सट्टकों का वर्णन है। वेसवार- आयुर्वेद में कुछ विशिष्ट मसालों के मिश्रण को वेसवार कहते हैं। इसका स्वरूप निम्न है-

सैन्धव-त्रिकटु-धान्य-जीरकैर्दाडिमीरजनिरामठान्वितैः। (रथोद्धता छन्द)
पाचनोऽथ जठराग्निदीपनो वेसवार उदितो मनीषिभिः॥ (अ.म.-49)

सैन्धव (सेंधा लवण), त्रिकटु (सम मात्रा में मिली सौंठ, काली मिर्च व पीपल का चूर्ण) धनिया, जीरा, अनारदाना, हल्दी व हींग, इन सबके मिश्रण को 'वेसवार' कहते हैं। यह पाचन व जठराग्निदीपन होता है।

श्वाविद् (सेह), गोधा (गोह), शल्लकी (सेह जैसा ही गात्रसंकोची प्राणी विशेष), चीतल तथा कोल (सूअर) व कूर्म (कछुआ) आदि में मांस से हुए अजीर्ण को यवक्षार (जवाखार) नष्ट कर देता है। खीर खाने से हुए अजीर्ण को मूंग का यूष दूर कर देता है एवं कांजी से हुए अजीर्ण को सामुद्र लवण नष्ट कर देता है।

तीव्र रूप से तपाये हुए सोने या चाँदी को जिस पानी में बार-बार बुझाया गया हो, वह पानी दीर्घकाल से हुए पानी संबंधी अजीर्ण को शीघ्र ही नष्ट कर देता है।

पेठा, त्रपुसीफल (खीरा), कर्कारु (छोटा पेठा या कोहड़ा), चीनातक (चीनारुक, चीनाकर्कटी), इनसे हुए अजीर्ण को करंजबीज का सेवन शीघ्र ही नष्ट कर देता है। रसाजीर्ण को अरणिमूल (चित्रकमूल) नष्ट करता है।

असावधानी से स्त्रीकेशमिश्रित जल पीने से हुए विकार को पाणिमर्द (करंज) सहित पीसकर पिया गया प्राचीनामलक (पानी आंवला) दूर करता है। सौंठ व धान्याक (धनिया) का क्वाथ पीने से विविध प्रकार के आमजन्य (आंव से हुए) विकार नष्ट हो जाते हैं।

घी आदि स्निग्ध पदार्थ से हुए अजीर्ण को मूंग का (भूना हुआ) चूर्ण दूर कर देता है। इसी प्रकार दस्त वालों को मोथा नष्ट कर देता है तथा माषेण्डरी (उड़द के आटे से बनी बड़ी) के अजीर्ण को निम्बमूल (नीम की जड़ का क्वाथ) दूर करता है। इमली की अम्लता (खटाई) चूर्ण (चूने) के मेल से दूर हो जाती है। भाव यह है कि इमली के साथ चूने का प्रयोग करने से अम्लताजन्य विदग्धाजीर्ण अथवा अन्य अजीर्ण विकार नहीं होते। चूने में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है, अतः यह अम्लता-निवारक होता है। इसीलिए अम्लपित्त आदि में शंखभस्म जैसी कैल्शियम की अधिकता वाली आयुर्वेदीय औषधियाँ प्रयुक्त होती हैं।

पिष्टान्न (आटे से बने भोज्य पदार्थों) से हुए अजीर्ण में कोष्णाम्बु (थोड़ा गर्म जल) पिलाना चाहिए। प्रियाल (चिरौंजी) की मज्जा (गिरी) से हुए अजीर्ण में भी कोष्णाम्बु पीने से लाभ होता है।

प्रियाल तथा मधुजल (शहद के शर्बत) से हुए अजीर्ण को हरड़ शीघ्र ही नष्ट करती है। उड़द से हुए विकारों में खाँड लाभदायक होती है।

प्रमादवश (अधिक मात्रा में) पान पर लगे चूने से जब मनुष्य का मुख जलने लगे तो शर्करा, तिल का तेल व सौवीरक (जौ से बनी कांजी)- इन सबको मिला कर मुख में लेने से जलन दूर हो जाती है।

गीता परमात्मा की वाणी है। संसार परमात्मा की अनुशासन व्यवस्था। जब तक लोक मानस, समाज, राष्ट्र परमात्मा के अनुशासन में जीता है, गीता भी प्रवाहित रहती है। अनुशासन टूटते ही प्रवाह अवरुद्ध होता है। तब 'गीता' चीत्कार करती है, गीता की उस चीत्कार को जो सुन समझ और अनुभव कर लेता है, वही युग सृजेता, युग पुरुष, क्रांति पुरुष, महामानव, योगेश्वर आदि के रूप में प्रतिष्ठित होता है। घोर अंधकार के युग में परमात्मा की उस अविरल शाश्वत वाणी को आत्मसात करने में समर्थ भी वही होता है, जो परम अनुशासित, नियोजन एवं सृजन में जिसकी गति हो। महाभारत काल में योगेश्वर कृष्ण, स्वतंत्रता आन्दोलन काल में लोकमान्य तिलक, गांधी आदि इसी स्तर के युगदूत थे, जिन्होंने गीता की प्रेरणा को युगीन पृष्ठभूमि में आत्मसात किया और नवनिर्माण हुआ। इसीलिए श्रीमद्भगवद्गीता सदा से युग ग्रंथ रहा है। पतंजलि के योगसूत्र की तरह ही चिर शाश्वत 'युगीन धर्म निर्वाह की प्रेरणा' इसकी प्रतिबद्धता। गीता की उसी आवाज को आज युगऋषि परम पूज्य स्वामी रामदेवजी महाराज आत्मसात करके युगधर्म निर्वाह कर रहे हैं, जो प्रस्तुत हैं:-

...सम्पादक

जब अर्जुन देखता है
योगेश्वर का विराट रूप

किरीटिनं गदिनं चक्रिणं च तेजोराशिं सर्वतो दीप्तिमन्तम्। पश्यामि त्वां दुर्निरीक्ष्यं समन्ताद्दीप्तानलार्कद्युतिमप्रमेयम्।। 17।।

त्वमक्षरं परमं वेदितव्यं त्वमस्य विश्वस्य परं निधानम्। त्वमव्ययः शाश्वतधर्मगोप्ता सनातनस्त्वं पुरुषो मतो मे।। 18।।

योगेश्वर का विराट रूप देखकर अर्जुन कहता है कि हे कृष्ण- किरीट (मुकुट), गदा और चक्र धारण करने वाले, चारों ओर दीप्तिमान् तेजःपुंज, दमकती हुई अग्नि और सूर्य के समान सब ओर से देदीप्यमान (प्रकाशमान्), साधारण आँखों से दिखाई देने में अशक्य और अपरम्पार (असीम=अप्रमेय) सभी स्थानों पर तुम्हीं मुझे दिखाई पड़ रहे हो (कोई स्थान ऐसा नहीं बचा जहाँ तुम न हो)। तुम्हीं अन्तिम ज्ञेय अक्षर ब्रह्म, तुम्हीं इस विश्व के अन्तिम आधार, तुम्हीं अव्यय (विकाररहित) और तुम्हीं शाश्वत धर्म के रक्षक हो। मुझे सनातन पुरुष तुम्हीं जान पड़ते हो।

अनादिमध्यान्तमनन्तवीर्यमनन्तबाहुं शशिसूर्यनेत्रम्। पश्यामि त्वां दीप्तहुताशवक्त्रं स्वतेजसा विश्वमिदं तपन्तम्।। 19।।

द्यावापृथिव्योरिदमन्तरं हि व्याप्तं त्वयैकेन दिशश्च सर्वाः। दृष्ट्वाद्भुतं रूपमुग्रं तवेदं लोकत्रयं प्रव्यथितम् महात्मन्।। 20।।

जिसका न आदि है, न मध्य और न अन्त, जिसके अनेक बाहु हैं, सूर्य और चन्द्र जिसके नेत्र हैं, प्रज्वलित अग्नि जिसका मुख है, ऐसे अनन्त शक्तिमान् तुम को और अपने तेज से समस्त जगत् को जो तपा रहा है ऐसे तुम्हारे रूप को मैं देख रहा हूँ। क्योंकि आकाश और पृथ्वी के बीच का यह अन्तर और सभी दिशाएं केवल तुम्हीं ने व्याप्त की हुई हैं। हे महात्मन्! तुम्हारे इस अद्भुत और विशाल उग्ररूप को देखकर ये तीनों लोक डर से व्यथित हो रहे हैं।

अमी हि त्वां सुरसङ्घा विशन्ति केचिद्भीताः प्राञ्जलयो गृणन्ति। स्वस्तीत्युक्त्वा महर्षिसिद्धसङ्घाः स्तुवन्ति त्वां स्तुतिभिः पुष्कलाभिः।। 21।।

रुद्रादित्या वसवो ये च साध्या विश्वेऽश्विनौ मरुतश्चोष्मपाश्च। गन्धर्वयक्षासुरसिद्धसङ्घा वीक्षन्ते त्वां विस्मिताश्चैव सर्वे।। 22।।

यह देखो! देवसमूह तुम्हारे भीतर प्रवेश कर रहे हैं और कुछ देवता भय से हाथ जोड़े प्रार्थना कर रहे हैं। स्वस्ति-स्वस्ति कहकर महर्षि और सिद्धों का समुदाय अनेक प्रकार के स्तोत्रों से तुम्हारी स्तुति अर्थात् प्रशंसा कर रहा है।

रुद्र और आदित्य, वसु और सब साध्यगण (मुनिगणों का एक वर्ग), दोनों अश्विनीकुमार, मरुद्गण, ऊष्मपा अर्थात् पितर, गंधर्व, यक्ष, असुर एवं सिद्धों के समूह सब तुम्हारी ओर विस्मित होकर देख रहे हैं।

(श्रद्धा से पितरों अर्थात् वयोवृद्धों को जो अन्न दिया जाता है, वह तभी तक उनके लिये स्वास्थ्यप्रद होता है जब तक कि गरमागरम मिले, इसलिए पितरों को ऊष्मपा कहते हैं। आदित्य वैदिक देवता हैं)।

रूपं महत्ते बहुवक्त्रनेत्रं महाबाहो बहुबाहूरुपादम्। बहूदरं बहुदंष्ट्राकरालं दृष्ट्वा लोकाः प्रव्यथितास्तथाहम्।। 23।।

नभःस्पृशं दीप्तमनेकवर्णं व्यात्ताननं दीप्तविशालनेत्रम्। दृष्ट्वा हि त्वां प्रव्यथितान्तरात्मा धृतिं न विन्दामि शमं च विष्णो।। 24।।

हे महाबाहो! अनेकों मुखों व आँखों वाले अनेक भुजाओ जंघाओं और अनेक पैरों वाले अनेक उदरों वाले और अनेक दाढ़ों के कारण विकराल दिखाई देने वाले तुम्हारे इस महान् रूप को देखकर सब लोग व्यथित हो गये हैं और मैं भी व्याकुल हो रहा हूँ।

आकाश को छूने वाले प्रकाशमान, अनेक रंगों से युक्त, जबड़े फैलाये हुए और चमकीले व विशाल नेत्रों वाले तुमको देखकर हे विष्णो! प्रव्यथित अन्तरात्मा वाला मैं न तो धीरज धारण कर पा रहा हूँ और न शान्ति। ■

ब्रह्मांडीय तरंगों की धुन पर नृत्य करता 'नटराज शिव'

प्रभु नारायण (पर्यावरणविद)

भारत के विभिन्न भागों में वैज्ञानिक सिद्धांत पर स्थापित प्राचीन काल से अति महत्वपूर्ण कहा जाने वाला द्वादश ज्यार्तिलिंग का संबन्ध प्रकृति के भीषण तांडव एवं भूकंपीय दृष्टि से संवेदनशील क्षेत्रों से है। इसके लिए भारत सरकार को एक 'साइंटिफिक रिलीजियस कमीशन' गठित कर हजारों वर्षों से भारतीय परंपरा के पीछे के विज्ञानमय धारा को जनसामान्य के बीच उस ज्ञान के संचार हेतु आगे आना चाहिए।

वैज्ञानिक मत भी यही है कि प्राचीन काल में स्थापित द्वादश ज्योतिर्लिंग क्षेत्र असामान्य हैं, इसका संबंध 'हायर कॉस्मो-फिजिक्स' विज्ञान से जुड़ा है। ये सभी क्षेत्र गुरुत्वीय अधिकता के कारण प्रकाश का पिंड में रूपान्तरण एवं विपरीत काल में अत्यधिक प्रकाश व ऊर्जा निःसर्जन के भी क्षेत्र हैं। ये ज्योतिर्लिंग क्षेत्र महत्तम गुरुत्वीय खिंचाव के कारण यहां के सूक्ष्म प्रकाश का अत्यधिक घनीभूत होकर पिंडों में रूपांतरण क्षेत्र के रूप में निरूपित हो सकते हैं।

इसे विशाल व प्रचंड जलाशय की भांति उच्च व विपुल ऊर्जा का क्षेत्र भी कह सकते हैं। हम शिव को अक्सर 'भोला' कहकर पुकारते हैं एवं सम्पूर्ण भारतवर्ष में जलाभिषेक करते हैं। यह प्रतीकात्मकता बहुत ही रहस्यमयी, पवित्र एवं विशेष मान्यता से युक्त है।

यहाँ विश्व के प्रसिद्ध भूकंप विज्ञानी जो भूकंपीय तीव्रता जानने हेतु 'रिक्टर स्केल' नामक भूकंपीय यंत्र के अविष्कारकर्ता के रूप में जाने जाते हैं, और कैलिफोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टैक्नोलॉजी (कालटेक) के प्रोफेसर भी थे। इन्होंने बिहार-नेपाल के क्षेत्र में 1934 के 'मकर संक्रांति' के दिन भीषण तांडव वाले भूकंप के अध्ययन हेतु भारत की यात्रा की थी। भू-विज्ञान का बाइबिल कही जाने वाली अपने द्वारा रचित पुस्तक 'एलीमेंन्ट्री सिस्मोलॉजि' में उन्होंने लिखा है- 'संयोग से हमारे पास ऐसी घटनाओं के विपुल पर्यवेक्षणीय अनुभव हैं, लेकिन विरोधाभास रूप से दो उच्च तीव्रता से प्रभावित ऐसे क्षेत्र हैं, जो मेरे सरदर्दी का विषय है। जिसमें प्रथम यह कि बिहार के किसी अन्य क्षेत्र की अपेक्षा मुंगेर में अत्यधिक विध्वंस हुआ है। लगभग पूरा मुंगेर शहर मलबे में तब्दील हो गया है। शायद ही कोई मकान या झोंपड़ी विध्वंस या बर्बादी से बची हो। यह विध्वंस इस शहर में आये भयानक कपंन की वजह से हुआ जबकि यहाँ कोई खड्ड नहीं है। सिर्फ उत्तर दिशा में स्थित नदी का किनारा छोड़कर अचानक धंसा हुआ क्षेत्र मैदान है। मरने वाले लोगों की संख्या अन्य किसी भी शहर की अपेक्षा यहाँ ज्यादा है। लगभग बिहार के मरने वालों में कुल छंटवा हिस्सा। मुंगेर के बाद काठमांडू में ही भीषण तबाही मची है।'

जानकारी के लिए उन दिनों द्वादश ज्योतिर्लिंगों में 'वैधनाथ धाम' मुंगेर जिले के अंतर्गत ही था, जो अब देवघर नामक नये जिलों में आ गया है। चार्ल्स रिक्टर के अनुसार भूकंपीय केन्द्र मुंगेर से काफी दूर स्थित था। अब आपको समझने में आसानी होगी कि प्राचीन संहिताओं में बैधनाथ धाम का प्राचीन नाम 'चिताभूमि' क्यों पड़ा था।

वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन का 'स्पेशल थ्योरी ऑफ रिलैटीविटी' स्पष्ट करता है 'ऊर्जा एवं द्रव्यमान का अंतर रूपान्तरण एक-दूसरे में होता रहता है।' इसी संदर्भ में सोमनाथ एवं नागेश्वर की स्थिति के साथ-साथ 26 जनवरी, 2001 में गुजरात में आये भीषण भूकंपीय तांडव पर भी विचार करें तो लगता है कि हम आप सबको अपनी भौगोलिक स्थिति को स्वयं स्पष्ट करते चलना होगा। साथ ही अलबर्ट आइंस्टीन का यह कथन भी कि 'धर्म के बिना विज्ञान विकलांग है और विज्ञान के बिना धर्म अंधा है।

जैसा कि चार्ल्स रिक्टर ने लिखा है कि मुंगेर के बाद भीषण तबाही काठमांडू में हुई। नेपाल की राजधानी काठमांडू में भी अति प्राचीन ज्योतिर्लिंग 'पशुपतिनाथ' मौजूद है। यहां नेपाल भारतीय संस्कृति के विज्ञानमय धारा से जुड़ा हिन्दु सभ्यता का अति प्राचीन राष्ट्र है।

भारत के ऋषि-प्रज्ञा ग्रंथों में 'रूद्र' एवं 'पशु' उच्चतम ऊर्जा के आवेशित 'विद्युत-चुम्बकीय प्रकाश तरंग' के नाम हैं। इन ऋषि-प्रज्ञा ग्रंथ (ऋग्वेद, जैमिनि ब्राह्मण, तांड्य ब्राह्मण, बार्हस्पतय संहिता इत्यादि) में महान भारत के विज्ञानमय धारा की महान विरासतें छिपी पड़ी हैं।

भारत के अति प्राचीन द्वादश ज्योतिर्लिंग में 'केदारनाथ' उत्तराखण्ड के रूद्रप्रयाग जिला के अंतर्गत है। यह 'ईशान' अर्थात पृथ्वी के उत्तर-पूर्व दिशा के समकोणिय क्षेत्र का कोणीय बिंदु है, जहाँ अत्यधिक ऊर्जावान 'विद्युत-चुम्बकीय प्रकाश तरंग' जिसे 'रूद्र' की

मौजूदगी के कारण 'रूद्रप्रयाग' अर्थात् 'रूद्र' के 'संगम' का क्षेत्र कहते हैं। इस पर विचार करें तो 'पशु' 'रूद्र' एवं 'मरुत' या 'मरूद' अत्यधिक 'ऊर्जावान विद्युत-चुम्बकीय प्रकाश तरंग' का पर्यायवाची नाम है। ऐसा 'रूद्रो व अग्निः पशवोअंशवः।' 40/04, कपिष्ठल संहिता व 'आग्नेयश्च मारुतश्च पशु।' जैमिनि ब्राह्मण 2/23 में आता है।

भारत के प्राचीन संहिता ऋग्वेद इत्यादि के अनुसार ज्योतिर्लिंग शब्द दो शब्दों के संयोग से बना है। 'ज्योर्ति' का शाब्दिक अर्थ 'प्रकाश' और 'लिंग' का शाब्दिक अर्थ 'चिन्ह' अर्थात् 'प्रकाश का चिन्ह' है।

अमेरिका के सुप्रसिद्ध थ्योरिटिकल फिजिस्ट वैज्ञानिक जिसे अमेरिका की खुफिया एजेंसी सी.आई.ए. ने 'टेलीपैथी' एवं 'क्वांटम टैलीपोर्टेशन' पर अनुसंधान हेतु फंडिंग किया था। जिसकी प्रसिद्ध कृति 'स्पेश टाइम एंड बियोंड', 'डेस्टनी मैट्रिक्स' एवं 'सुपर कास्मोस' है, उन्होंने अमेरिका में 'फिजिक्स एण्ड कंशसनेस रिसर्च ग्रुप' बनाकर धूम मचा दिया था। जो वस्तुतः भारत के प्राचीन विज्ञान को स्वीकार रूप में लेकर अनुसंधान है। डॉ. जैक के अनुसार 'पदार्थ वस्तुतः गुरूत्वीय खिचांव द्वारा प्रकाश का पदार्थ रूपान्तरण है। प्राइमोर्डियल अर्थात् मूल या आदिम स्तर पर पदार्थ, प्रकाश एवं विस्तीर्ण आकाश के बीच कोई अंतर नहीं है।

इसी क्रम में महाराष्ट्र का लातूर-उस्मानाबाद दक्कन पठार पर स्थित है जो पहले भूकंपीय दृष्टि से सुरक्षित क्षेत्र के अंतर्गत रख गया था। पर 30 सितंबर, 1993 के ब्रह्ममुहूर्त काल 3:54 मिनट पर आये विनाशकारी भूकंप के बाद भूकंपीय दृष्टि से अत्यधिक खतरनाक 'जोन-III' के अंतर्गत लाया गया। यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि महाराष्ट्र का लातूर उस्मानाबाद द्वादश ज्योतिर्लिंग 'भीमाशंकर' एवं 'त्र्यंबकेश्वर' के त्रिकोणीय बिन्दु पर स्थित है।

यह तथ्य भी अतिश्योक्तिपूर्ण नहीं है कि भारत के तमाम द्वादश ज्योतिर्लिंग परिक्षेत्र प्रकाश पिण्ड में रूपान्तरित होकर ठोस पठार या पहाड़ के रूप में परिवर्तित क्षेत्र बन गये हैं। वस्तुतः 'पदार्थ का अत्यधिक घनीभूत अवस्था एवं पृथ्वी और सूर्य के बीच अंतर्स्थिति या सम्बंधों के बदलाव के कारण महत्त गुरुत्वीय खिंचाव अर्थात् आकर्षण या विकर्षण के कारण पृथ्वी के पिण्डों का पृथ्वी के केन्द्र की ओर खिंचाव या पृथ्वी के केन्द्र से बाह्य दिशा की ओर उन्मुख होना ऊर्जा के अत्यधिक निःसर्जन का कारण बनता है, जो कभी-कभी भीषण भूकंप का रूप धारण कर लेता है। यही नटराज शिव का तांडव है।'

जैसा कि प्राचीन संस्कृत संहिताओं के अनुसार 'पशु' शब्द अत्यधिक ऊर्जावान 'विद्युत-चुम्बकीय प्रकाश तरंग' को कहते हैं, जहाँ से प्रकाश या ऊर्जा का निःसर्जन होता रहता है। पशुपतिनाथ इसका सबसे अच्छा उदाहरण है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. जैक सारफेटी का कथन इसकी पुष्टि करता है कि, 'मेरे विचार से क्वांटम भौतिकी एवं माइंड या चेतना का अंर्तसंबंध है। चेतना ही पदार्थ का सृजनकर्ता है।

भारतीय तत्वदर्शन के अनुसार 'शिव' और 'शक्ति' के बीच अन्योनाश्रय संबंध है। ये दोनों एक ही हैं या दोनों एक में समाहित है। जहाँ 'द्वैत' में 'एकतत्व' है, जहाँ शक्ति प्रकाश या ऊर्जा का महासागर है, वहीं 'शिव' ऊर्जा या प्रकाश को चिन्हित या निरूपित करता है। महत्त गुरुत्वीय प्रभाव के कारण प्रकाश या ऊर्जा का केन्द्रिय द्रव्य या पदार्थ की परिणति ही 'शक्ति' है जोकि सिर्फ 'डायनामिक कंशसनेस' अर्थात् चेतना का घनीभूत या महत्तम चेतना का क्षेत्र है। जो भौतिक विज्ञान के शब्दों में मात्र चेतना का केन्द्र बिन्दु है। 'शिव' और 'शक्ति' एकीकृत तत्व हैं, दो दृष्टव्य रूप से दो महत्त चेतना का स्वरूप हैं। प्रथम 'प्रकाशवान' है तो दूसरा 'आदिम' जो सृजन और विनाश के क्रम में अंतः रूपान्तरित होता रहता है। यही ब्रह्मांडीय तरंगों की धुन पर नृत्य करता नटराज शिव भी है।

कह सकते हैं कि प्राचीन काल में ज्योतिर्लिंग का निर्धारण पूर्ण वैज्ञानिकता से हुआ है। ■

माँ की तरह त्यागपथ का अनुगामी होता है सेवक

■ आचार्य प्रद्युम्नजी महाराज

त्याग से त्याग बढ़ता है तो भोग से भोग, ज्ञान के द्वारा ज्ञान, अज्ञान से अज्ञान, धर्म द्वारा धर्म, अधर्म द्वारा अधर्म, वैराग्य के द्वारा वैराग्य तो अवैराग्य द्वारा अवैराग्य, शान्ति द्वारा शान्ति, अशान्ति द्वारा अशान्ति, स्थिरता द्वारा स्थिरता, चञ्चलता द्वारा चञ्चलता आदि। इस सूची को कितना भी लम्बा किया जा सकता है। यही सूत्र सेवाधर्म पर भी लागू होता है। इसलिए सेवक के ज्ञान में यह बात एकदम बैठ जानी चाहिए कि 'मैं सेव्य के द्वारा धन्य हो रहा हूँ, न कि सेव्य को धन्य कर रहा हूँ।' यद्यपि इस सेवा-चक्र के माध्यम से सेव्य सहज रूप से उपकृत होता ही है, पर यह बात सेवक की ओर से सोचने की नहीं है। कहना अनावश्यक है कि यदि सेवक सेव्य से किसी प्रकार की अपेक्षा रखता है, जैसे- आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, राष्ट्रीय, मनोवैज्ञानिक-तो निश्चित रूप से यही कहा जाएगा कि उस व्यक्ति ने सेवा के अर्थ या महत्त्व को नहीं समझा और उसे सेवा का अन्यतम फल चित्तशुद्धि कभी भी प्राप्त नहीं हो सकेगा। वह तो सेवा के नाम पर मात्र एक व्यापार कर रहा है अर्थात् व्यापार का अर्थ लेन-देन से है।

जबकि सेवा कोई व्यापार नहीं है। सेवा का अर्थ है देना, देना, बस देना। बदले में कुछ भी न चाहते हुए अपने आप को बाँट देना। जो लोग ऊपर निर्दिष्ट आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, राष्ट्रीय या मनोवैज्ञानिक बिन्दुओं को सामने रखकर सेवा करते हैं, उन्हें वे-वे अभिलषित चीजें कम या ज्यादा मात्रा में अवश्य मिलेंगी या मिलती ही हैं। पर सेवा का फल नहीं मिलेगा। वस्तुतः सेवा का कोई भौतिक (लौकिक) फल होता ही नहीं है। एक दृष्टि से सेवा की यह व्याख्या संगत ही है कि 'सब प्रकार के बाह्य फलों से पूर्ण रूपेण उदासीन हो जाना ही सेवा का फल है।' अर्थात् अकाम हो जाना, निष्काम हो जाना। अनुमान किया जा सकता है- यह स्थिति कब और कैसे प्राप्त होती है या हो सकती है? व्यक्ति का चित्त जब सब प्रकार की कामनाओं-वासनाओं-इच्छाओं से शून्य हो जाता है। यहाँ तक कि मुक्ति में भी उसे किसी प्रकार का राग नहीं होता। केवल उसी स्थिति में कहा जा सकता है कि अमुक व्यक्ति का चित्त सेवा के बदले कुछ नहीं चाहता। 'चाहना' एक ऐसी चीज है जिसका सेवा को कलङ्कित करने वाले तत्त्वों में सर्वप्रथम स्थान है।

महाराज एक बात और समझाया करते हैं- सेवा के मार्ग में

यह भाव भी बाधक है कि

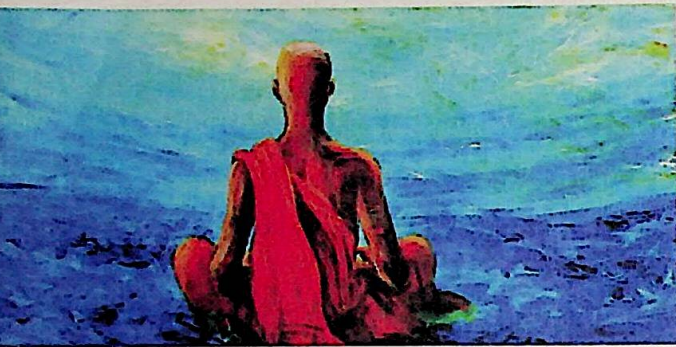
अधिक-से-अधिक लोग मुझसे मेरी सेवाएँ ग्रहण करें, क्योंकि आखिर यह भी तो चाहना का ही एक रूप है। सेवक सदा सर्वदा सेवा के लिए, एक मात्र सेवा के लिए, समर्पित तो होता है, पर अपने मन से 'एक' या 'अनेक' को निकाल देता है। वह 'प्रकार' का उपासक होता है 'आकार' का नहीं। सेवक की शब्दावली में से 'कितनी' या 'कितना' शब्द समाप्त हो जाता है। दूसरे शब्दों में वह सेवा का आरम्भ करके पीछे मुड़कर नहीं देखता। 'सेवा का आरम्भ तो है पर अन्त नहीं' महाराज के इन शब्दों का यही गम्भीर आशय है। यह हमारे अन्दर क्रियाशील 'अहम्' ही है जो गिनती करना चाहता है और गिनती जब बढ़ती जाती है तो उसका हर्ष भी बढ़ता जाता है। गिनती कम होने लगती है तो मायूस होने लगता है। सेवा तो पूर्ण रूप से 'निरहम्' चित्त का एक अत्युत्कृष्ट धर्म है, जो प्रशान्त सागर की तरह है, जो कि न कभी बढ़ता है और न घटता है। महाभारत के उज्ज्वल पात्र वार्ष्णेय कृष्ण की तरह विद्वानों के पात्र साफ करने में भी इसे उतनी ही तृप्ति मिलती है, जितनी संसार के पूज्यतम व्यक्ति के रूप में अर्घ्य-पूजा ग्रहण करते समय। सेवारत चित्त उपलब्धि-परायण नहीं होता, बल्कि रस व शान्ति परायण होता है। महाराज इस सन्दर्भ में आचार्य शंकर के एक वाक्य को बहुशः उद्धृत किया करते हैं- चित्तस्य शुद्धये कर्म।

इसीलिए तो सेवक न थकता है न ऊबता है क्योंकि उसके आधार में सदा रस व शान्ति विराजमान होती है। शान्ति रूपी रंगमंच पर खड़े होकर ही सेवक को अपना सम्पूर्ण अभिनय करना होता है। चूँकि वह बड़ी-से-बड़ी रूमानी उपलब्धि के लिए भी एक क्षण के लिए उत्सुक नहीं होता, उसके पीछे भागने की तो बात ही क्या? इसलिए सेवक के शान्त-चित्त रूपी राज्य में थकावट या ऊब (Boredom) के लिए कोई स्थान ही नहीं बच पाता।

महाराज सेवक की तुलना में सुधारक को बिठाकर बड़ा ही रोचक वर्णन किया करते हैं। उनका कहना है- यों तो सेवक का लक्ष्य सेवा और सुधारक का सुधार है। इस प्रकार ऊपर से देखने में तो इन दोनों में कोई विशेष अन्तर नहीं दिखाई देता, पर इनके स्वरूप और क्रिया-कलाप का गम्भीर अध्ययन करने से दोनों की केन्द्रीय श्रद्धा का स्पष्ट रूप से पता चल जाता है। महाराज कहते हैं- वस्तुतः 'सुधारक' शब्द भी अपने मूल रूप में एक विशेष अर्थ का बोधक है। इसका अर्थ है- जीवन का बाँटना, पर आजकल कोई भी वाक्-पटु व्यक्ति इस उपाधि से विभूषित कर दिया जाता है। वह भी अपने को वैसा ही समझने लग जाता है। सेवक के उत्प्रेरक हैं- प्रेम-करुणा-सहानुभूति-सहयोग रूप स्वातीत भाव और सुधारक का उत्प्रेरक मूलतः उसका 'अहम्' रूप स्वाग्रही भाव ही होता है। बस इसी आधार पर इन दोनों की दो धाराएँ हो जाती हैं।

सेवक अपने सेव्य को 'नारायण' का रूप मानता है। 'जनता-जनार्दन' जैसे शब्द उसके मन में सदा गूँजते रहते हैं। वह सदा अपने को भरा-पूरा समझने के कारण शान्त रहता है। यह 'भरा-पूरा' उस अभिमानात्मक ढंग का नहीं है जो वस्तुओं की, रुपये-पैसे की, जमीन-जायजाद की या धन-वैभव की अपार वृद्धि से तथा जन समर्थन के द्वारा प्राप्त होता है।

सुधारक को बना-बनाया अच्छे से अच्छा मंच चाहिए, जहाँ उसका भाषण सुनने वाले श्रोताओं का जमघट लगा हुआ हो। उसके जयकारे लगाने वाली श्रद्धालुओं की एक टोली सदा उसके साथ हो। उसके द्वारा किये गए सुधार-कार्यों का ब्यौरा सुनाने के लिए सुललित व अतिशयोक्ति-पूर्ण भाषा में स्थान-स्थान पर आयोजित की गई जन सभाओं में अभिनन्दन-पत्र पढ़े जा रहे हों, विविध प्रकार के फूलों से बनाई गई मालाओं से उसका स्वागत किया जा रहा हो, उसके कार्य के प्रभाव की सूचना बीच-बीच में पुनः-पुनः उसे दी जा रही हो, लोगों के मध्य उसके श्रद्धालुओं द्वारा रुपयों से उसे तौला जा रहा हो। सुधारक की ये कुछ ऐसी मूलभूत आवश्यकताएँ हैं, जिनके बलबूते पर वह अपने सुधार कार्य को गति देता है।

जहाँ सेवक को 'प्रकार' से प्रेम होता है, वहाँ सुधारक आकार का (गिनती का) उपासक होता है। जब उसे सुनाया जाता है कि अमुक स्थान पर आपके आन्दोलन का बड़ा व्यापक प्रभाव हो रहा है तो उसका चेहरा खुशियों से भर जाता है। इसके विपरीत सुनने पर मायूस हो जाता है, और कभी-कभी तो यह मायूसी हताशा व निराशा के चरम बिन्दु तक पहुँच जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप जनता को कोसना प्रारम्भ कर देता है कि बड़ा

खराब जमाना आ गया है। लोग अपने स्वार्थों में इतने डूब गए हैं कि ये किसी की बात सुनने के लिए तैयार ही नहीं हैं। कई बार तो यहाँ तक कह बैठता है कि मैंने इस दुनिया को देख लिया है, यह भला करने लायक है ही नहीं। देखो! मैंने अपना सारा समय व शक्ति इस संसार की भलाई करने के लिए ही लगाई हुई है, फिर भी ये लोग कितने मूर्ख हैं कि थोड़ा-सा भी नहीं समझते। इस प्रकार हमारे इस तथाकथित सुधारक का चेहरा ऊब व थकावट से मुर्झाया हुआ, इस संसार को क्रूरता से भरा हुआ देखने लगता है और प्रतिक्रिया में शिकायतों का ढेर उगलता रहता है।

यदि इस तथ्य को वस्तुपरक ढंग से (Objective) देखा जाए कि सुधारक की ऐसी निषेधात्मक भावों वाली प्रतिक्रियाएँ क्यों होती हैं, जबकि सेवक में ये सब ऊपर वर्णित भाव एक क्षण के लिए भी नहीं आते, तो पता चलेगा कि सुधारक स्वकेन्द्रित होता है, सेवक वैसा नहीं होता। इसलिए अपने को सुधारक मानने वाला व्यक्ति संसार के लिए अपना सब कुछ लगाकर भी अपने 'स्व' (Ego) को, 'अहम्' को ही बढ़ाता है। इसीलिए अपने कार्य के बदले में जनता से स्वाभिलषित 'प्रत्युत्तर' (Response) की अपेक्षा करता है। उसके कारण हताशा-निराशा-थकावट-ऊब का चक्र चालू हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप बाहर भी सुधारक के द्वारा इन्हीं चीजों का फैलाव होता रहता है, बेशक वह अपने मन में कितना भी खुश होता रहे। सेवक की ऐसी कोई प्रत्याशा न होने से वह सदा तृप्त रहता है।

सेवक अपने सेव्य को 'नारायण' का रूप मानता है। 'जनता-जनार्दन' जैसे शब्द उसके मन में सदा गूँजते रहते हैं। वह सदा अपने को भरा-पूरा समझने के कारण शान्त रहता है। यह 'भरा-पूरा' उस अभिमानात्मक ढंग का नहीं है जो वस्तुओं की, रुपये-पैसे की, जमीन-जायजाद की या धन-वैभव की अपार वृद्धि से तथा जन समर्थन के द्वारा प्राप्त होता है, बल्कि यह वह आन्तरिक परिपूर्णता है जो संसार के समस्त शांत रूपों से कुछ भी उपलब्ध करने की चाह के एकदम निवृत्त होने से प्राप्त होती है। इस जगत् के नाम-रूप सब एक समान दिखायी देने लगते हैं। एकमेव देव की लीला के रूप में और उस 'समदृष्टि' से जो सदा शान्त अविचल स्थिति प्राप्त होती है, बस वही होती है सेवक की आधार भित्ति। उसका एक ही मूल मन्त्र होता है- 'कोई प्यासा है, उसे पानी पिलाना'। वह उन बच्चों की तरह किसी के साथ सेवा के नाम पर जबरदस्ती नहीं करता जो कि उन्होंने अपनी अध्यापिका की प्रेरणा पर एक बुढ़िया के साथ की थी।

कहानी यों है- एक अध्यापिका ने अपनी कक्षा में एक दिन बच्चों को प्रेरणा देते हुए कहा कि हमें प्रतिदिन निष्काम भाव से कोई एक सेवा-कार्य अवश्य करना चाहिए, जैसे किसी भूखे को भोजन खिलाना, किसी प्यासे को पानी पिलाना, किसी बूढ़े व्यक्ति को सड़क पार कराना इत्यादि। अध्यापिका ने कहा- कल मैं पूछूँगी तुममें से किसने क्या-क्या किया? अगले दिन मैम ने पूछना आरम्भ किया- हाँ! राम पहले तुम बताओ, तुमने कौन- सा एक सेवा-कार्य किया? राम ने कहा 'मैम! एक बुढ़िया सड़क के इस पार खड़ी थी, उसको दूसरी पार पहुँचाया।' मैम ने उसको शाबाशी देते हुए कहा- बहुत अच्छा। अब श्याम की बारी आयी। मैम ने कहा- श्याम, तुम बताओ तुमने क्या किया? श्याम ने भी कहा-मैम, मैंने भी एक बुढ़िया को सड़क पार करायी। मैम ने उसको भी धन्यवाद किया । अब मैम मोहन से पूछने लगी कि मोहन तुम भी बताओ। मोहन ने भी कहा कि मैम ! मैंने भी एक बुढ़िया को सड़क पार करायी।

अब मैम भड़क उठीं, और कहने लगीं कि तुम सबको इतनी बुढ़ियाँ कहाँ से मिल गयीं? बच्चों ने कहा- मैम। बुढ़िया तो एक ही थी, पर वह सड़क पार करना ही नहीं चाह रही थी, इसलिए हम तीनों ने मिलकर प्रयत्न पूर्वक मुश्किल से परले पार पहुँचाया।

वस्तुतः सेवक इन बच्चों की तरह सेवा के नाम पर जोर-जबरदस्ती नहीं करता। कारण उसे किसी के समक्ष अपनी सेवा का ब्यौरा सुनाना नहीं होता, क्योंकि वह सदा ही अणु में महत् के दर्शन करता हुआ आत्मतृप्त रहता है। अन्दर से सुधारक की तरह खोखला नहीं होता कि उस खालीपन को भरने के लिए दूसरों का मुँह ताकना पड़े और किसी के समक्ष अपने कार्यों का विवरण सुनाना पड़े। एक शिशु के लिए समर्पित माँ को जैसे यह सब किसी को दिखाने की या कहने की एक क्षण के लिए भी आवश्यकता नहीं होती कि देखो! मैं बच्चे के लिए कितना कुछ त्याग कर रही हूँ। सेवक के साथ भी ठीक यही दृष्टान्त प्रयोज्य है। तो आइये हम भी सेवा के मर्म से जुड़ें और जीवन को महान् बनायें। ■

प्रयोग करके देखें

झांइयों को मिटाने के लिए:

- एलोवेरा जेल और नीम के पत्तो को एक साथ पीसकर सायंकाल झांई वाले स्थान पर लगाकर सो जायें। इस प्रयोग से झाइयां समाप्त हो जायेंगी।

पथरी रोग दूर करने के लिए:

- हर रोज खूब घूंट-घूंट कर पानी पिएं, कभी-कभी कुलथी की दाल खायें और नियमित रूप से कपालभाति प्राणायाम करें, कुछ ही दिनों में लाभ होगा।

सिर दर्द दूर करने के लिए:

- नित्य सायंकाल थोड़ा बादाम का तेल या गाय का घी नाक में डालें, नियमित अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें, इससे सर का दर्द ठीक हो जाता है। पर ध्यान रहे कि आसमान में घने बादलों व बरसात के समय यह प्रयोग न करें।

जोड़ो के दर्द दूर करने के लिए:

- हर रोज आधा-आधा घंटा कपालभाति व अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें।
- लहसुन को रात में भिगोकर सुबह टुकड़े करके खाली पेट निगलें जाये।
- एलोवेरा जूस 4-4 चम्मच सुबह-शाम सेवन करें।
- ज्यादा खट्टी, ठण्डी व तली चीजें ना लें। ■

जड़ी-बूटियों से निर्मित प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधन ही क्यों?

पतंजलि बॉडी क्लीन्जर एवं हर्बल हैंड वॉश

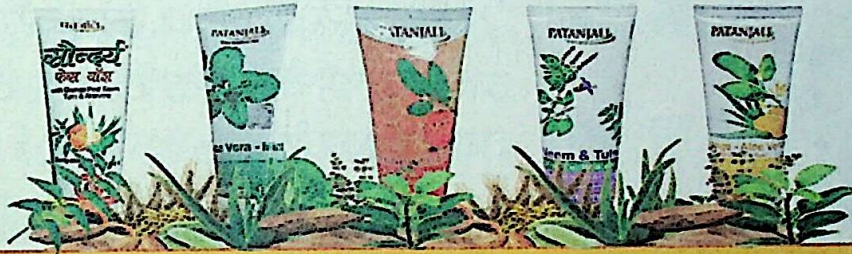
जड़ी-बूटियों से युक्त बॉडी क्लीन्जर शरीर को स्वच्छता, ताजगी,सौम्यता एवं प्राकृतिक सुन्दरता प्रदान करता है।

जड़ी-बूटियों से निर्मित हेयर क्लींजर व कंडिशनर

बालों का झड़ना, सफेद होना, रुसी आना व बालों की अन्य समस्याओं से बचाने एवं स्वस्थ व घने बालों के लिए शिकाकाई, रीठा, आँवला, नीम, तगर, एलोवेरा व हिना आदि जड़ी बूटियों से निर्मित 5 प्रकार के हर्बल शैम्पू व 5 प्रकार के कंडिशनर:-

यदि आप चाहते हैं अपना प्राकृतिक सौंदर्य निखारना, तो प्राकृतिक जड़ी-बूटियों से निर्मित सौन्दर्य प्रसाधन ही अपनायें, क्योंकि ये अंदर से जगाते हैं शरीर के अंग-अवयवों की जीवन शक्ति और प्राणवान व निरोग बनाते हैं हमारी त्वचा को, जड़ों से मजबूत करते हैं हमारे केश। यही नहीं प्राकृतिक जड़ी-बूटियों द्वारा तैयार पतंजलि आयुर्वेद के सौंदर्य प्रसाधन 100% शुद्ध एवं पूर्ण प्रामाणिक हैं, तो देर किस बात की। समझदारी से निर्णय करें।

चेहरे की सुन्दरता के लिए एलोवेरा, सौन्दर्य, हनी ऑरेंज, लेमन हनी, नीम व तुलसी फेश वॉश

खाने के अलावा फेशवॉश, साबुन, शैम्पू, कंडीशनर व क्रीम आदि से कैमिकल्स का जहर धीरे-धीरे शरीर पर खराब असर डालता है। अतः जड़ी-बूटियों से निर्मित पतंजलि के प्राकृतिक शुद्ध उत्पाद अपनाएँ।

ऐप्रिकॉट फेश स्क्रब

यह चेहरे की मृत कोशिकाओं को हटाकर चेहरे की आभा को बढ़ाने एवं मुहासों की रोकथाम में अत्यन्त लाभकारी है।

एन्टी रिंकल क्रीम व ब्यूटी क्रीम

प्राकृतिक रूप से त्वचा की सुरक्षा और सौन्दर्य के लिये उपयोगी है।

पतंजलि शेविंग क्रीम-जैल व एलोवेरा जैल

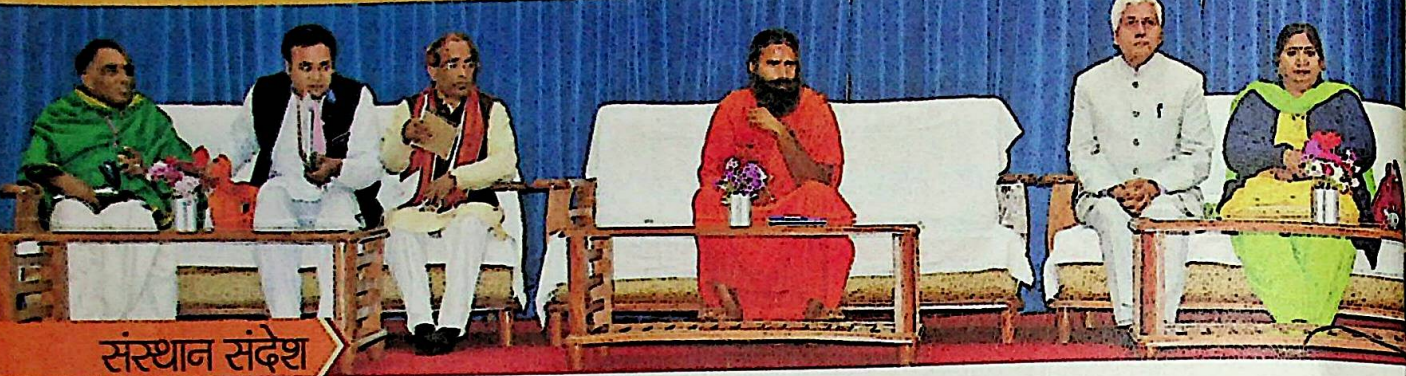
औषधीय गुणों से भरपूर, त्वचा को स्वस्थ, सुंदर, मुलायम, सूखे तथा खुरदरेपन को दूर करने एवं ओजस्वी बनाये रखने के लिये उपयोगी।

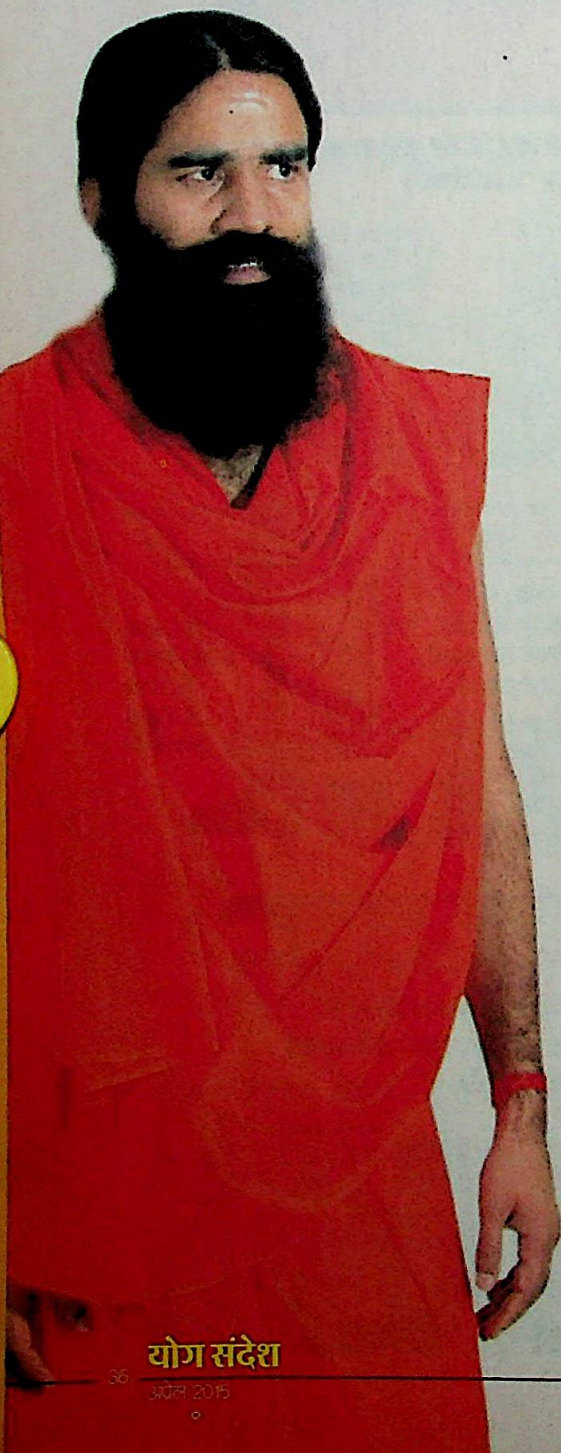
बोरो सेफ

(एन्टीसेप्टिक क्रीम)

यह छोटे जख्मों व घावों को भरने और जलने में अत्यन्त लाभकारी है।

बालों के लिए केश कान्ति तेल, दिव्य केश तेल, आँवला केश तेल, शीतल तेल व ऑलमंड तेल

यह तेल असमय बालों का झड़ना, सफेद होना, रूसी, गंजापन आदि को रोकता है। इसके लगाने से बाल स्वस्थ व घने होते है तथा सिरदर्द व सभी प्रकार के शिरोरोग में कारगर है।

आचार्यकुलम शिक्षा विस्तार शिविर में देश भर से पधारे 700 संकल्पकर्ता

'राष्ट्रीय अध्यापक परिषद बंगलौर' द्वारा आयोजित 'अखिल भारतीय प्रतिभा खोज परीक्षा' में आचार्यकुलम के अनेक विद्यार्थी सर्वश्रेष्ठता से चयनित एवं पुरस्कृत

हरिद्वार, 14 फरवरीः योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं ऋषिकल्प श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के आशीर्वाद से अभिसिंचित एवं पोषित आधुनिक एवं वैदिक शिक्षण के समन्वय का अभिनव शिक्षण केंद्र आचार्यकुलम की शिक्षा विस्तार योजना हेतु अपना संसाधन, प्रतिभा संकल्पित करने वाले कार्यकर्ताओं के दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में देशभर से लगभग 700 संकल्पकर्ताओं ने भाग लिया। 14 व 15 फरवरी के इन दो दिनों में कार्यकताओं को आचार्यकुलम शिक्षा विस्तार से संबंधित विशिष्ट रीति-नीति समझाई गई, जिसके आधार पर ये प्रशिक्षित परिजन पतंजलि योगपीठ के मार्गदर्शन में आचार्यकुलम शिक्षा योजना का दायित्व विस्तार करेंगे।

शिविर के क्रम में ही 'राष्ट्रीय अध्यापक परिषद बंगलौर' द्वारा आयोजित 'अखिल भारतीय प्रतिभा खोज परीक्षा' में चयनित एवं पुरस्कृत आचार्यकुलम के छात्र-छात्राओं को पूज्य स्वामी जी महाराज ने मंच पर बुलाकर आशीर्वाद देकर सम्मानित किया।

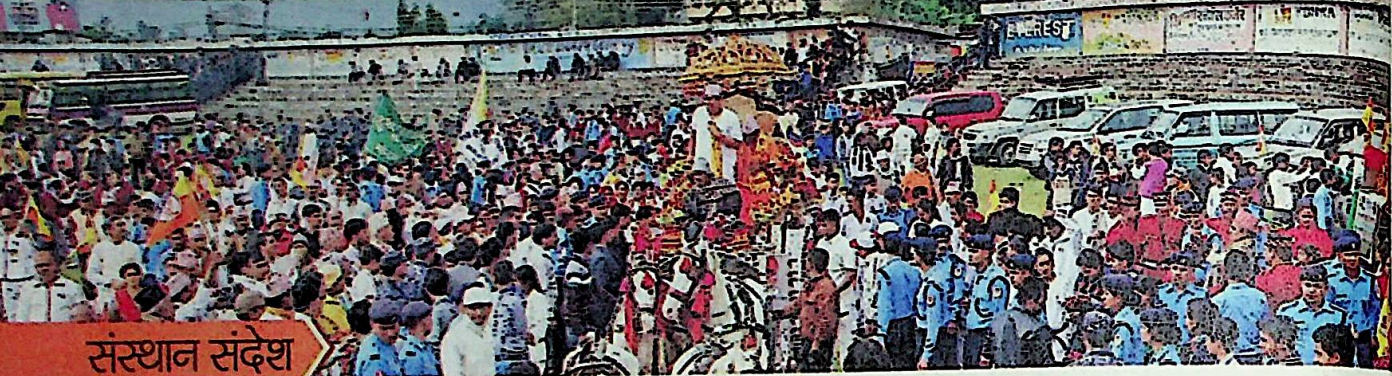
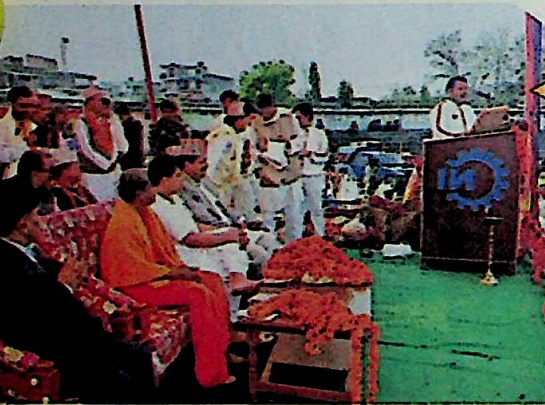
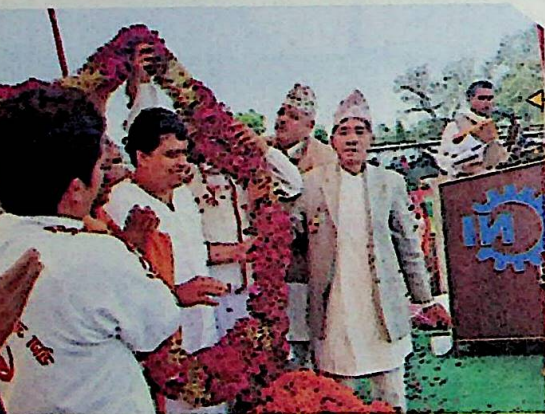
ज्ञातव्य कि 'अखिल भारतीय प्रतिभा खोज परीक्षा'-2014 में आचार्यकुलम के कक्षा-07 के विद्यार्थी युवराज आदित्य को अखिल भारतीय स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने पर आयोजक बोर्ड की ओर से भी स्वर्णपदक, एक लेप्टाप, ट्राफी के साथ 'गोल्डप टेलेंट अवार्ड' प्रदान किया गया है। इसके अतिरिक्त अरमान गुप्ता, दिव्यांशु मोहन व सृजन शाही को क्रमशः कक्षा 5- 6, 7 के लिए स्वर्ण पदक, जबकि कक्षा 5 के ही एम. ऋषिवरुण, प्रथमेश भाउसाहब, सौरभ कुमार, सत्री कुमार, हृतम पटेल, उत्कर्ष व कक्षा सात के अंकित कुमार तथा हर्षवर्धन को

उत्कृष्टता प्रमाणपत्र से नवाजा गया।

पूज्य स्वामी जी महाराज:
'आचार्यकुलम एक विश्व स्तरीय शिक्षण योजना का उदीयमान संस्थान है तथा 'राष्ट्रीय अध्यापक परिषद बंगलौर' द्वारा आयोजित 'अखिल भारतीय प्रतिभा खोज परीक्षा' में चयनित एवं पुरस्कृत आचार्यकुलम के विद्यार्थी भविष्य के प्रतिदर्श हैं। आने वाले वर्षों में आचार्यकुलम अपने अभिनव शैक्षिक प्रयोग के कारण भारत ही नहीं विश्वस्तरीय शिक्षा योजना देने वाला केंद्र बनकर उभरेगा, ऐसा विश्वास है।'

'योगा फार बेटर अटेन्शन, मेमोरी एण्ड एसोसिएट फंक्शन' विषय पर दो दिवसीय सेमीनार

देश के विविध योग व मनोविज्ञान संस्थानों के 100 से अधिक प्रतिनिधियों ने की भागीदारी

हरिद्वार, 23 फरवरी– पतंजलि योगपीठ के दिशा हाल में 'योगा फार बेटर अटेन्शन, मेमोरी एण्ड एसोसिएट फंक्शन' विषय पर आयोजित दो दिवसीय सेमीनार सकारात्मक निष्कर्षों के साथ संपन्न हुआ। पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन एवं पतंजलि विश्वविद्यालय के संयुक्त प्रयास से आयोजित इस सेमीनार के लिए 'सैद्धांतिक, प्रेक्टिश, काउंसलिंग एवं थेरेपी' इन चार पक्षों को मिलाकर एक सशक्त पैकेज तैयार किया गया था। विशेषज्ञों ने विषय के दायरे में रहकर मेमोरी, रिटेन्शन, रिकाल, स्लीप एण्ड एक्सप्लेनेशन, लाइफ स्टाईल के विविध फैक्टर पर अपने प्रयोग परक विचार रखे। साथ ही इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि वर्तमान में झंझावात भरी जीवनशैली से पैदा होने वाले मानसिक संताप से निजात पाने का महत्वपूर्ण तत्व है योग। विशिष्ट विधि से किये गये योगाभ्यास से न केवल मानसिक अवस्था सुदृढ़ होती है, अपितु जीवन में नई क्रियेटीविटी जन्म लेती है। पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन की निदेशिका डॉ. शरली टेल्लस ने बताया कि मानसिक अवसाद से मुक्ति हो या मस्तिष्कीय गतिविधियों जैसे मेमोरी, एकाग्रता वृद्धि व मेमोरी रिकाल की अवस्था को सशक्त करना, सभी में योगाभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी के सम्मान में नेपाल के गणमान्यों ने निकाली विशाल शोभायात्रा

तीन दिवसीय नेपाल प्रवास पर नेपाल की सरकार, प्रशासन और नागरिकों ने दिया आचार्य बालकृष्ण जी महाराज को भावभरा सम्मान

काठमांडू में पूज्य स्वामी जी महाराज के मार्गदर्शन में चलेगा चार दिवसीय योग शिविर

'योगी नेपाल-नशामुक्त निरोगी नेपाल' आंदोलन का हुआ शुभारम्भ

नेपाल में बनेगा पतंजलि हर्बल पार्क, नेपाल सरकार देगी जमीन

हरिद्वार, 27 फरवरी। तीन दिवसीय नेपाल प्रवास के दौरान पतंजलि योगपीठ के महामंत्री आचार्य बालकृष्ण जी महाराज को नेपाल की सरकार, वहां के प्रशासन एवं गणमान्यों ने पूर्ण श्रद्धावनत होकर भावभरा भव्य स्वागत-सम्मान दिया। आचार्य जी के सम्मान में पांच किलोमीटर लम्बी भव्य शोभा यात्रा निकाली गयी। 25-26 फरवरी को दो दिवसीय कार्यक्रम रखा गया जिसकी शुरुवात महेंद्रनगर जिले में महाकाली नदी के तट पर विशाल जनसभा के साथ शुभारम्भ हुआ। जनसभा में नेपाल सरकार के अनेक मंत्री एवं वहां के गणमान्य उपस्थित थे।

जनसभा को संबोधित करते हुए आचार्य बालकृष्ण जी ने पतंजलि योगपीठ की ओर से संपूर्ण नेपाल को योग-आयुर्वेद की ऊर्जा से जगाने। नेपाल को नशामुक्त, व्यसनमुक्त व रोग मुक्त करने का आंदोलन चलाने का संकल्प दिलाया। साथ ही नेपाल के युवाओं को रोजगार से जोड़ने के लिए वहां एक हर्बल फूड पार्क स्थापित करने की बात कही। इसके अतिरिक्त पतंजलि योगपीठ की ओर से वहां की औषधीय जड़ी-बूटियों

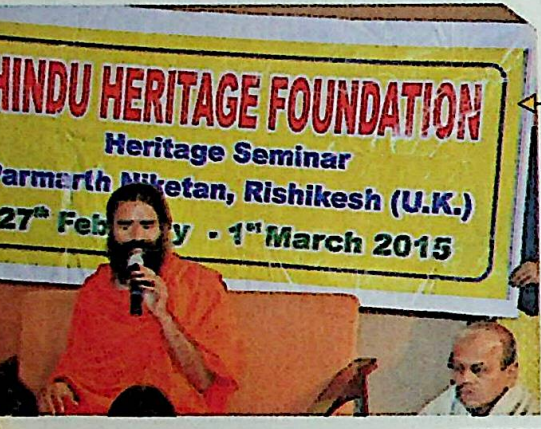
को बढावा देने के लिए हर जिले में जड़ी-बूटी उद्यान स्थापित करने का संकल्प दिलाया। कार्यक्रम के दौरान नेपाल सरकार के अनेक मंत्रियों ने पतंजलि योगपीठ द्वारा संकल्पित नेपाल के विकास संबंधी योजनाओं को आगे बढ़ाने हेतु सरकार के हर संभव सहयोग का आश्वासन दिया। इस निमित्त एक 17 दिवसीय जनजागरण योग यात्रा का शुभारम्भ भी हुआ।

17 दिवसीय जनजागरण यात्राः महेंद्र नगर, नेपाल की महाकाली नदी तट से प्रारम्भ हुई। यात्रा में हजारों भाई-बहिनों के साथ 500 से अधिक पतंजलि योगपीठ के योगशिक्षक-शिक्षिका शामिल किये गये, जो नेपाल के हर जिले में कुल 500 स्थानों पर योगशिविर लगाकर लोगों को प्रशिक्षित करेंगे। इस प्रकार यात्रा के दौरान नेपाल के सभी जिलों के लाखों नर-नारी, बच्चे पतंजलि योगपीठ के योगाभ्यास से जुड़ेंगे। इस अभियान से आंदोलित हुए जनमानस के नियोजन हेतु काठमांडू में पूज्य स्वामी जी महाराज का चार दिवसीय योग शिविर आयोजित कराने का भी संकल्प वहां के कार्यकर्ताओं ने लिया, जिसमें नेपाल के उत्थान हेतु आगामी ठोस योजना क्रियांवयन की रूप रेखा तैयार की जायेगी।

आयुष विभाग हरियाणा के चिकित्साधिकारियों का पतंजलि में 5-5 दिवसीय प्रशिक्षण प्रारम्भ

योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज को सौंपा गया हरियाणा सरकार का योग-आयुर्वेद ब्रांड एम्बेस्डर संबंधी पत्र

हरिद्वार, 01 मार्चः आयुष विभाग, हरियाणा सरकार के महानिदेशक श्री गुलशन आहूजा ने पतंजलि योगपीठ पहुँचकर हरियाणा सरकार द्वारा पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज को योग-आयुर्वेद का ब्रांड एम्बेस्डर बनाये जाने संबंधी आधिकारिक पत्र सौंपा। मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल खट्टर के हस्ताक्षर युक्त पत्र में आयुषमंत्री श्री अनिलविज द्वारा योग-आयुर्वेद एम्बेस्डर बनाने के अनुरोध को स्वीकार किये जाने के लिए योगऋषि का आभार व्यक्त किया गया।

निदेशक आयुष विभाग ने पतंजलि योगपीठ के महामंत्री श्रद्धेय आचार्य

बालकृष्ण जी महाराज के साथ विशेष मुलाकात में प्रांत के हर गांव एवं वहां के जंगल को आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से सुसज्जित करने एवं नौजवानों को आयुर्वेदिक नीति से जोड़कर रोजगारोन्मुख बनाने, हरियाणा को विश्व में योग व आयुर्वेद की राजधानी के रूप में विकसित करने संबधित आगामी योजनाओं पर विशेष मार्गदर्शन लिया।

श्री आहूजा जी ने कहा पतंजलि योगपीठ की ओर से भारतीय ऋषियों द्वारा प्रदत्त योग-आयुर्वेद के प्रति समर्पण परक प्रयोगों का ही परिणाम है कि हर नागरिक योग-आयुर्वेद को अपने जीवन से जोड़ने के प्रति लालायित है। इसी क्रम में हरियाणा आयुष विभाग के चिकित्साधिकारियों के प्रथम दल को वहां की सरकार पतंजलि योगपीठ में प्रशिक्षण हेतु भेजकर योजना को क्रियान्वित करने मे लग गई है।

हिन्दू हेरिटेज फाउंडेशन से जुड़े 09 देशों के 40 युवाओं ने सीखे पतंजलि के मर्म

हरिद्वार, 03 मार्चः चीन, जापान, इंडोनेशिया सहित नौ देशों के 40 युवक-युवतियों ने पतंजलि योगपीठ पहुंचकर भारतीय संस्कृति, योग-आयुर्वेद द्वारा मानव उत्थान के लिए चलाये जा रहे अभियान से परिचित हुए। पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने इन्हें भारतीय ऋषियों द्वारा अनुसंधित योगासनों का मर्म समझाया तथा जीवन का कायाकल्प करने वाले आसन-प्रायाणाम की विशिष्ठ विधियों से प्रशिक्षित किया। पतंजलि योगपीठ के महामंत्री श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज से मुलाकात करके दल के सदस्यों ने भारतीय आयुर्वेद एवं भारतीय संस्कृति के लिए किये जा रहे अनुसंधान परक कार्यों का परिचय प्राप्त किया। एक संक्षिप्त चर्चा-परिचर्चा के दौरान आचार्य बालकृष्ण जी ने बताया कि 'आयुर्वेद एक संस्कृति है, ऋषियों द्वारा अनुसंधित दिव्य जीवन शैली है। जो व्यक्ति को प्रकृति से सहज ही जोड़कर रखती है। आचार्य जी के समक्ष छात्र-छात्राओं ने भारतीय संस्कृति, आयुर्वेद एवं पतंजलि योगपीठ द्वारा खोजी गयीं लुप्तप्राय वनस्पतियों के संदर्भ में अपनी जिज्ञासायें रखी, जिनका समाधान किया।

पूज्य स्वामी जी महाराजः ने कहा 'भारतीय योग-प्राणायाम पूर्णतः वैज्ञानिक है, और सूक्ष्म तथा कारण शरीर के संचालन पर आधारित है। इनका अल्पतम प्रयोग भी जीवन के आंतरिक तंत्रों को परिष्कृत एवं

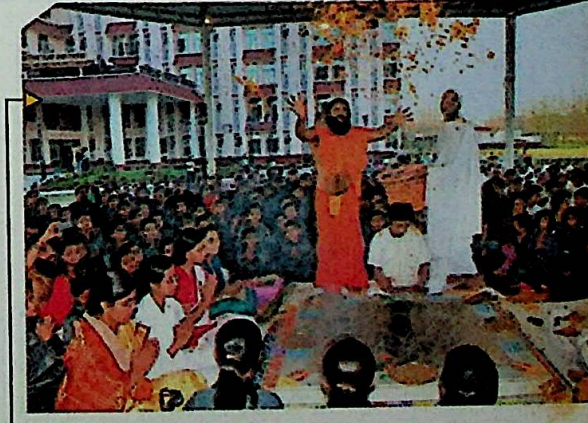
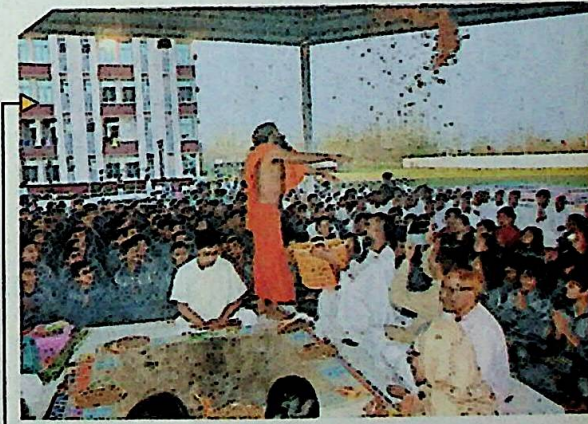
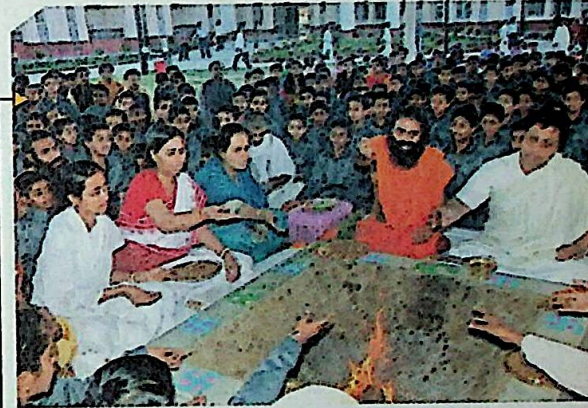
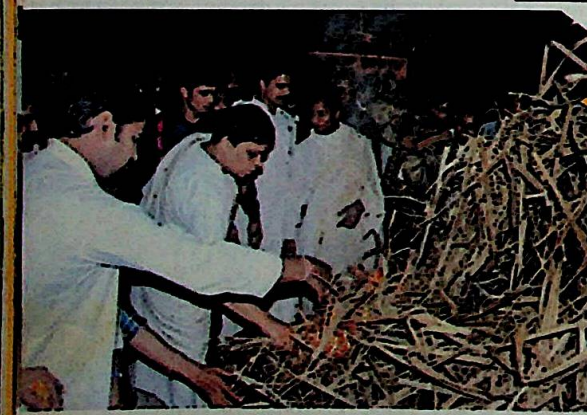
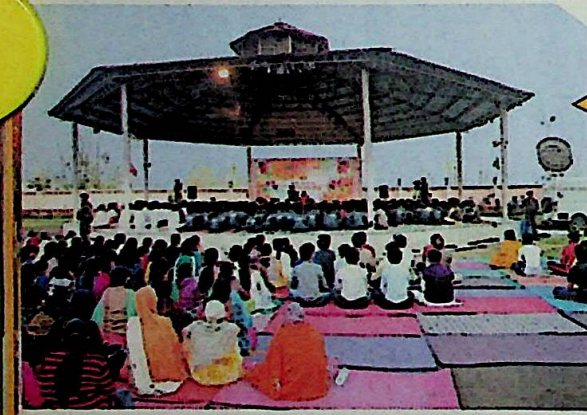
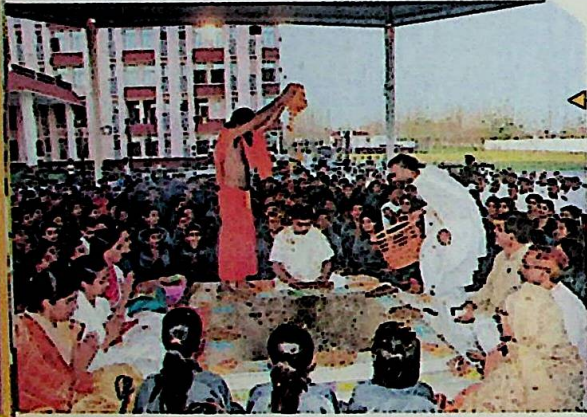
परिमार्जित करके स्वस्थ एवं समर्थ बनाने में कारगर हैं।
दल के सदस्यों ने पतंजलि का भ्रमण किया और नित्य किये जाने वाले आसनों एवं प्राणायामों को लिपिबद्ध भी किया। दल का कथनः कि 'पतंजलि के प्रयोगों से आभास हुआ कि भारतीय प्राचीन ज्ञान में समाये वैज्ञानिक सूत्रों से दुनिया शीघ्र ही परिचित होगी।'
ज्ञातव्य कि दल के सदस्य भारतीय आर्षग्रंथों में लिपिबद्ध विरासत को गहराई से समझने के लिए हिन्दी एवं संस्कृत का भी अध्ययन कर रहे हैं।

पतंजलि योगपीठ, आचार्यकुलम में फूलों एवं औषधीय द्रव्यों के साथ मनाया गया होलिकोत्सव

- **स्वाइनफ्ल्यू रोग से बचाव के लिए होली दहन में कपूर व इलाइची जैसे औषधीय पदार्थों को जलाने का हुआ आह्वान**
- **होली की अग्नि में हर प्रकार की सामाजिक खाईयां एवं दूरियां जलकर राख होने का दिया योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने संदेश**

हरिद्वार, 05 मार्चः हरिद्वार, पतंजलि योगपीठ परिसर में फूलों एवं औषधीय पदार्थों के साथ होलीकोत्सव मनाया गया। पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने पतंजलि योगपीठ के कार्यकर्ताओं, सेवाव्रतियों, कर्मयोगी भाई-बहिनों एवं आचार्यकुलम्-विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राओं सहित सभी को होली की शुभ कामनायें दीं, व्यवस्था मंडल की ओर से मिठाइयां वितरित कीं गईं तथा स्वाइनफ्ल्यू रोग से बचाव के लिए होली दहन में औषधीय पदार्थों को जलाने का आवाहन हुआ।

होली का संदेशः

पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराजः कि होली समन्वय का पर्व है, सौहार्द का पर्व है, सामाजिक समता का पर्व है, दूरी मिटाने का पर्व है। दूरी अमीरी-गरीबी की हो, जाति-पांति की हो, जीवनशैली से जुड़ी हो या किसी तंत्र से जुड़ी। होली की अग्नि में किसी भी प्रकार की खाईयां एवं दूरियां जलकर राख होना ही चाहिए, यही पतंजलि योगपीठ

का संकल्प भी है।

हमने पतंजलि को एक परिवार का आकार दिया है, क्योंकि परिवार में कोई बड़ा-छोटा नहीं होता, पुरुषार्थ सभी अधिक से अधिक करते हैं, पर हर कुछ उसी परिवार पर न्योछावर करते हैं। परिवार में बुनियादी जरूरतें सबकी पूरी होती हैं। आज देश को एवं संपूर्ण विश्व को उसी परिवार भाव पर वापस लाने की जरूरत है, जिससे संपूर्ण विश्व में सुख-शांति लाई जा सके। पतंजलि योगपीठ के लाखों भाई बहिन इसी दिशा में प्रयत्नशील हैं।

श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराजः 'होली हमारे लिए सामाजिक, धार्मिक एवं वैज्ञानिक तीनों दृष्टि से महत्वपूर्ण है। इस पर्व में अग्नि तत्व के विशिष्ट प्रयोग के चलते होली का वैज्ञानिक महत्व बढ़ जाता है। जब दो ऋतुओं का मिलन होता है, तो वायुमंडल में पर्यावरणीय विक्षुब्धता का वातावरण बनता है। इस विक्षुब्धता का प्रभाव शरीर और मन पर भी पड़ता है, जिससे रोग कुपित होते हैं।

अग्नि तत्व दो मौसमों के बीच आयी विक्षुब्धता को समित करता है, इसीलिए गांव-गांव होली जलाने का विधान है। जहां तक हो सके हम सब अधिक से अधिक आयुर्वेदिक वनौषधियों का ही प्रयोग होलिका दहन पर करें। इससे वातावरण में भी औषधीय तत्व घुलकर जीवन मात्र को लाभान्वित करेगा।

ज्ञातव्य कि होली के दिन की शुरुवात पूज्य स्वामी जी महाराज ने योगाभ्यास से की। इन दिनों देश का बड़ा हिस्सा स्वाइन फ्लू रोग की चपेट में है, पतंजलि योगपीठ की ओर से देशवासियों से अपनी होली दहन पर कपूर और छोटी इलाइची का होलिका में दहन करने का आह्वान हुआ, जिससे वातावरण से स्वाइन फ्लू के रोगाणु समाप्त हो और इस बीमारी के भय से मुक्ति मिले।

पतंजलि योगपीठ के आचार्यकुलम में विद्यार्थियों के बीच भी होली पर्व सायंकालीन बेला में आयोजित किया जा रहा है। इस अवसर पर शिविर में पधारे हरियाणा सरकार के आयुष विभाग के चिकित्सा अधिकारी व अन्य कार्यकर्तागण उपस्थित थे।

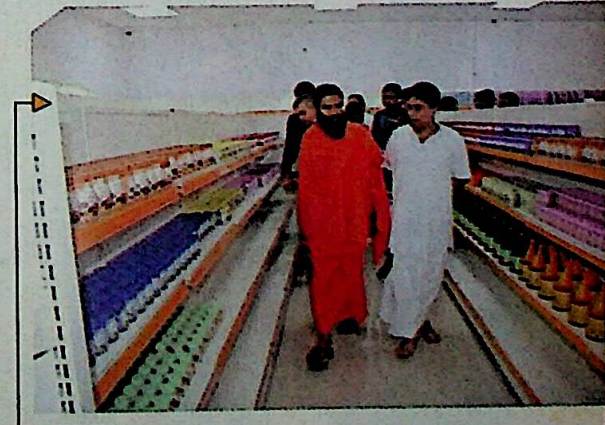
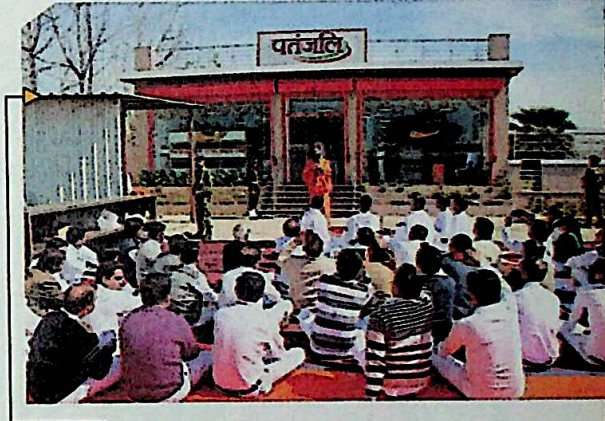
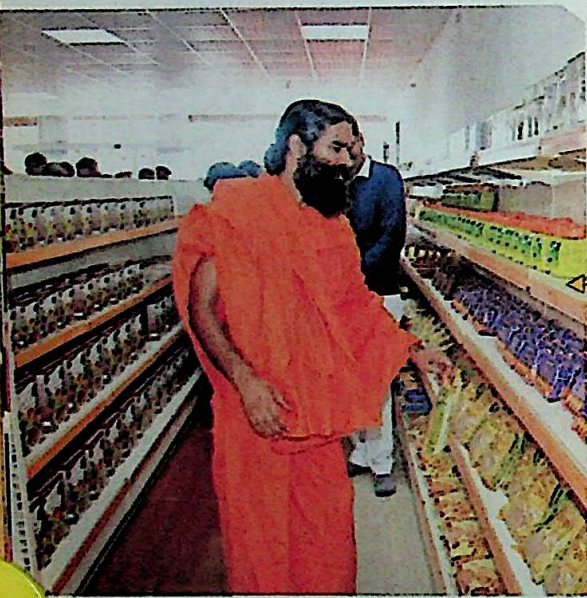
पतंजलि योगपीठ ने खोला पहला अत्याधुनिक स्टोर जहां पतंजलि के हर उत्पाद पर मिलेगी 10 प्रतिशत छूट

- पतंजलि के स्वदेशी आंदोलन के मूल में निहित है सबकी सेवा, सबका स्वास्थ्य व सबकी समृद्धि - स्वामी रामदेव जी महाराज
- पतंजलि आयुर्वेद की विश्व स्तरीय यूनिट पदार्था के मुख्य द्वार पर स्थापित हुआ यह अत्याधुनिक स्टोर

हरिद्वार, 11 फरवरी- पतंजलि आयुर्वेद की विश्व स्तरीय यूनिट, पदार्था के मुख्य द्वार पर पतंजलि आयुर्वेद एवं पतंजलि सौंदर्य प्रसाधनों से संबंधित एक अत्याधुनिक विक्रय स्टोर का आज उद्घाटन हुआ। यज्ञीय वातावरण में स्थापित पतंजलि योगपीठ का यह पहला स्टोर है, जहां बिकने वाले हर उत्पाद पर हर खरीददार को 10 प्रतिशत की विशेष छूट दी जायेगी। यद्यपि यह उत्पाद हरिद्वार वासियों के विशेष मांग पर खोला गया है, पर यहां पतंजलि हर्बल फूड पार्क देखने के लिए आने वाले देश-विदेश के हर खरीददार को यह लाभ प्रदान किया जायेगा। उद्घाटन अवसर पर पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं पतंजलि योगपीठ के महामंत्री श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने वैदिक विधि से विधिवत यज्ञ किया।

पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराजः ने बताया कि पतंजलि योगपीठ एवं इस विश्व स्तरीय फूडपार्क को लेकर हर हरिद्वार वासी अपने में गौरवान्वित करता है। यहां के निवासियों की भावनाओं को ध्यान में रखकर ही यह निर्णय लिया गया है। स्वामी जी ने कहा प्रतिमाह देश-विदेश से बड़ी संख्या में लोग पदार्था की इस पतंजलि हर्बल फूडपार्क यूनिट को देखने के लिए आते हैं, उन्हें भी एमआरपी रेट से 10 प्रतिशत की विशेष छूट मिलेगी।

श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराजः ने कहा कि पतंजलि योगपीठ जनता द्वारा जनता के लिए कार्य करता है। हमारे पतंजलि आयुर्वेद व अन्य उत्पादों को नो प्राफिट के संकल्प से तैयार किया जाता है, और उसी संकल्प से इसका विक्रय भी होता है।

नो प्राफिट के संकल्प से तैयार और विक्रय होते हैं पतंजलि

आयुर्वेद के उत्पाद- आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

आज देश का लगभग हर व्यक्ति कास्मेटिक उत्पादों का प्रयोग करता है, जैसा व्यक्ति वैसी उसके कास्मेटिक उत्पादों की खरीददारी होती है। अर्थात जो जिस आर्थिक स्तर का है वह उसी कोटि का कास्मेटिक उत्पाद प्रयोग करता है। आचार्य जी ने कहा कि यह गौरव की बात है कि आज देश के हर वर्ग में, बड़े से बड़े व छोटे से छोटे हर घर में पतंजलि का कास्मेटिक उत्पाद खरीदा जा रहा है, इसके पीछे कारण है पतंजलि उत्पादों का प्रमाणित होना एवं न्यूनतम लागत मूल्य पर उपलब्ध होना। 'विश्व स्तरीय उत्पाद, न्यूनतम मूल्य तथा पतंजलि के होने वाले लाभ का 100 प्रतिशत मानव व राष्ट्रहित के सेवा कार्यों में प्रयोग। यही पतंजलि स्वदेशी आंदोलन के मुख्य लक्ष्य है। सबकी सेवा सबका स्वास्थ्य व सबकी समृद्धि तभी संभव है, यह अत्याधुनिक स्टोर भी उसी संकल्प का एक प्रयोग है।

इस उद्घाटन अवसर पर फूड एण्ड हर्बल पार्क, पदार्था के निदेशक श्री रामभरत जी सहित अनेक गणमान्य अतिथिगण एवं अन्य गांववासी उपस्थित थे।

मेरे देशवासियों के लिए गर्व का विषय है कि 5,000 विदेशी कम्पनियों के आगे केवल देश की एक आपकी अपनी कम्पनी
'पतंजलि' ने मुकाबला करने का साहस किया है

ऑनलाइन स्टोर पर भी उपलब्ध — **2015** — **2000 Cr.**

1200 Cr. — **2014** — स्वदेशी व हर्बल उत्पादों की सबसे बड़ी रेंज

ऑउटलेट — **2013** — **850 Cr.**

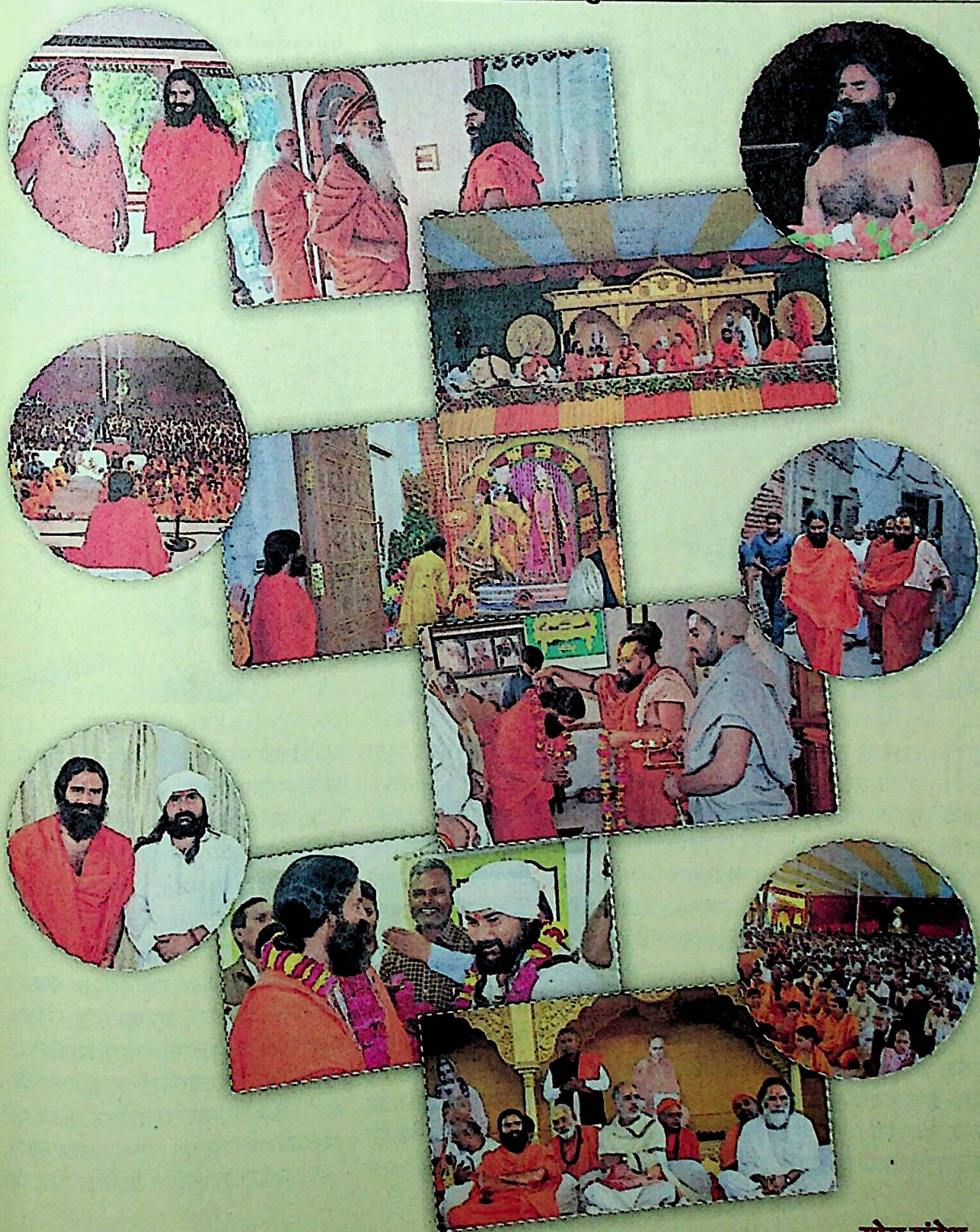
450 Cr. — **2012** — दुनिया का सबसे बड़ा फूडपार्क

पतंजलि आयुर्वेद लि.

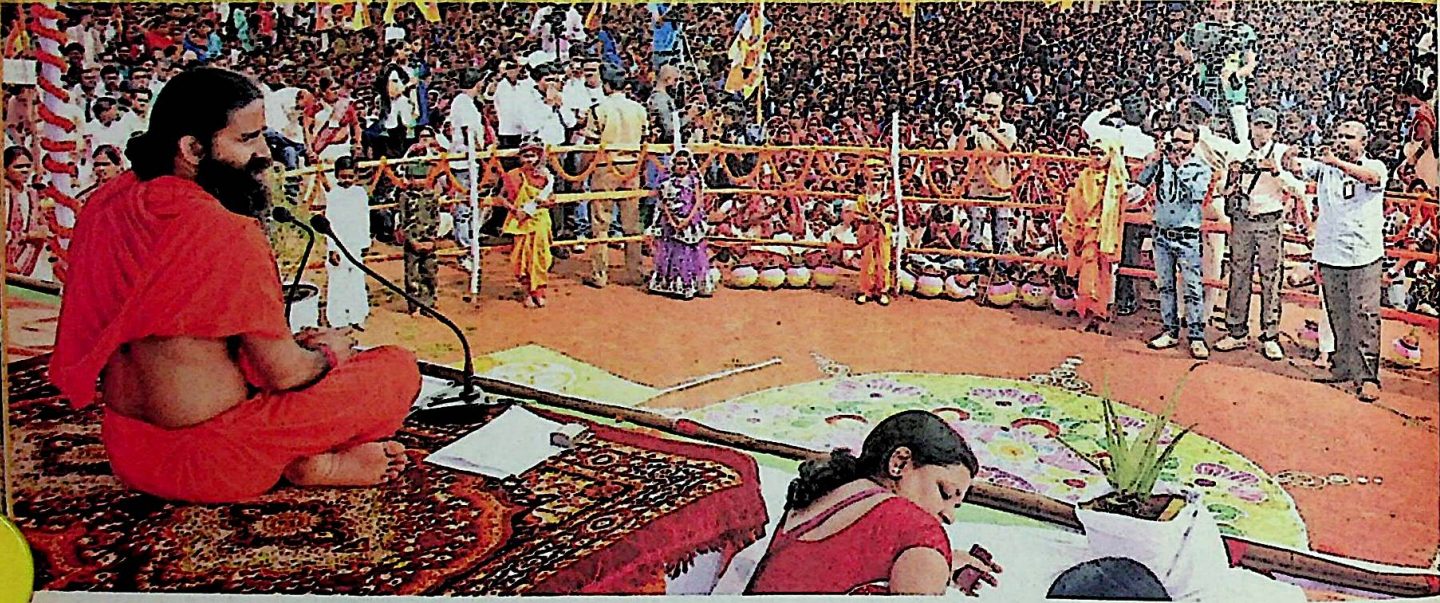
इसलिए पतंजलि आयुर्वेद लि. से उड़ी

विदेशी कम्पनियों की नींद

पतंजलि योगपीठ के होलीकोत्सव पर्व की झलकियां

पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज की मथुरा यात्रा

सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक उत्थान को समर्पित

भारत स्वाभिमान आंदोलन

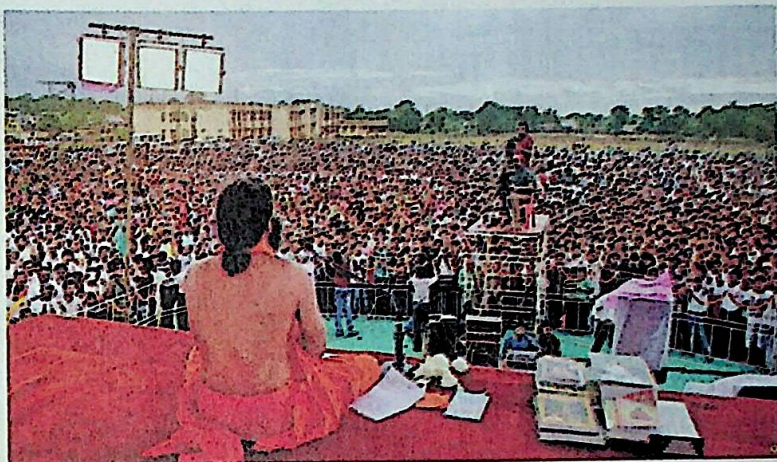
■ आचार्य महेशानन्द विद्यालंकार

योगधर्म से राष्ट्रधर्म के संकल्प की परिणति है पतंजलि योगपीठ का भारत स्वाभिमान आंदोलन। 100 प्रतिशत मतदान, 100 प्रतिशत राष्ट्रवादी चिन्तन, 100 प्रतिशत विदेशी कम्पनियों का बहिष्कार व स्वदेशी को आत्मसात् करके, देशभक्त लोगों को 100 प्रतिशत संगठित करना तथा 100 प्रतिशत योगमय भारत का निर्माण कर स्वस्थ, समृद्ध, संस्करवान् बनाने की दिशा में 'भारत स्वाभिमान' का यह अभियान अपने गठन के साथ से ही प्रयत्नशील है। इसी से आयेगी देश में नई आजादी व नई व्यवस्था और भारत बनेगा महान् और राष्ट्र के विविध तंत्रों की गढ़ी जायेंगी नयी परिभाषायें और राष्ट्र का होगा पूर्ण समाधान। योगनिष्ठ व्यक्ति ही जगत की दौलत, पद, सत्ता, रूप एवं एश्वर्य के प्रलोभन से बच सकता है। अतः राष्ट्र के नागरिकों का पूर्ण योगनिष्ठ होना ही इसकी संकल्पना है। राष्ट्र-जागरण हेतु इस भारत स्वाभिमान के अभियान में प्रत्येक योग-शिक्षक, कार्यकर्त्ता एवं सदस्य का योगी स्तर की जीवन शैली अपनाना और अंदर-बाहर से योगमय होना उसकी प्राथमिक एवं अनिवार्य शर्त है। ऋषियों की संकल्पना है कि एक योगी आत्मविमुख नहीं हो सकता, जबकि आत्मविमुखता का ही परिणाम हैं- राष्ट्र व समाज में बेईमानी, भ्रष्टाचार, हिंसा, अपराध, असंवेदनशीलता, अकर्मण्यता, अविवेकशीलता, अजागरुकता, अजितेन्द्रियता, असंयम एवं अपवित्रता।

पूज्य स्वामी जी महाराज कहते हैं कि योग को माध्यम बना, हम पूरे राष्ट्र को संगठित करना चाहते हैं। देश के प्रत्येक व्यक्ति को प्राथमिक स्तर पर योगी बनाना चाहते हैं। देश का प्रत्येक व्यक्ति के योगी होने का आशय है कि 'वह एक चरित्रवान युवा होगा, वह देशभक्त शिक्षक व चिकित्सक होगा, वह संस्कारित सैनिक, सुरक्षाकर्मी एवं पुलिसकर्मी होगा, वह कर्त्तव्य-परायण अधिकारी, कर्मचारी एवं श्रमिक होगा, वह ऊर्जावान उद्योगपति एवं व्यापारी होगा, वह देशप्रेमी कलाकार एवं वरिष्ठ पत्रकार होगा, वह राष्ट्रहित को समर्पित वैज्ञानिक होगा, वह

स्वस्थ, कर्मठ एवं अनुभवी वरिष्ठ नागरिक होगा एवं वह संवेदनशील एवं विवेकशील न्यायाधीश, अधिवक्ता होगा, क्योंकि उनकी यह स्पष्ट मान्यता है कि आत्मोन्नति के बिना राष्ट्रोन्नति नहीं हो सकती।

इक्कीसवीं सदी का ताना-बानाः

भारत के जन-जन को योगधर्म से स्वधर्म का बोध करवा, उनके तन, मन एवं चिंतन को स्वस्थ करने हेतु तथा वैयक्तिक चरित्र को पवित्र कर राष्ट्रीय चरित्र का निर्माण करना भारत स्वाभिमान का लक्ष्य है- स्वस्थ, स्वच्छ तथा स्वावलम्बी, भ्रष्टाचार-मुक्त, बेरोजगारी एवं ग़रीबी-मुक्त भारत के निर्माण की दृढ संकल्पना को पूर्ण करने के लिए पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) भारत व इन्टरनेशनल, दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट), दिव्य फार्मेसी, पतंजलि आयुर्वेद लि., पतंजलि चिकित्सालय, पतंजलि योग समिति एवं महिला पतंजलि योग समिति- ये छः मुख्य संस्थाएं जनमानस के हर वर्ग में जाकर उनकी सोच, प्रकृति के अनुसार उन्हें संगठित करती हैं।

उक्त छः मुख्य संगठन व 15 सहयोगी संगठन मिलाकर सम्पूर्ण संगठन के कुल 21 घटक हैं। ये 21 संगठन, 21वीं शताब्दी में, सम्पूर्ण भारत में सम्पूर्ण सामाजिक, आध्यात्मिक, नैतिक-उत्थान का आन्दोलन/अनुष्ठान चलाकर, देश में नई आजादी व नई व्यवस्था लाने व भारत के स्वाभिमान को जगाने हेतु लक्षित हैं। हर कोई भारत स्वाभिमान के माध्यम से इस राष्ट्रीय क्रान्ति से जुड़ने के लिए स्थानीय पतंजलि योग समिति/पतंजलि चिकित्सालय से सम्पर्क कर मिशन के शिक्षण व सदस्यता के लिए सहर्ष कदम बढ़ा सकता है। यह युग आंदोलन आपके जीवन का परिष्कार करके युग नेतृत्व के योग्य बनायेगा। महामानव बनने का ठीक यही अवसर है, अतः समय को पहचानें और आगे आयें।

भारत स्वाभिमान के पूरक संगठनः

योग-आन्दोलन से इस धरती पर ऋषियों की संस्कृति को पुनः स्थापित कर सुख, समृद्धि, आनन्द एवं शान्ति का साम्राज्य स्थापित करने के लिए भारत स्वाभिमान आंदोलन की संगठित इकाईयां सक्रिय हैं। जिसमें जो सामर्थ्य है वह उसी का अंग-अवयव बनकर राष्ट्र-निर्माण में भागीदार बन सकता है और नेतृत्व को आश्रय दे सकता है। वे हैं-1. युवा-संगठन, 2. शिक्षक संगठन, 3. चिकित्सक संगठन, 4. वित्तीय प्रोफेशनल संगठन, 5. न्यायविद् संगठन, 6. पूर्व-सैनिक संगठन, 7. किसान संगठन, 8. उद्योग एवं वाणिज्य संगठन, 9. कर्मचारी संगठन, 10. अधिकारी संगठन, 11. श्रमिक संगठन, 12. विज्ञान एवं तकनीकि संगठन, 13. कला-संस्कृति संगठन, 14. मीडिया संगठन तथा 15. वरिष्ठ नागरिक संगठन।

तो आपके अंतः से उभरे संकल्प की योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज को प्रतीक्षा है।

क्रमशः

जीवन के लिए जहर साबित हो सकता है नमक

■ डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज,
निर्देशक-योगग्राम, पतंजलि
योगपीठ, हरिद्वार

अत्यधिक नमक खाना स्वास्थ्य के लिए घातक है, स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाये रखने के लिए हुई शोधों ने नमक का त्याग श्रेयस्कर बताया है। अत्यधिक मात्रा में नमक खाने से इसका क्लोरीन 'आमाशयिक रस' हाइड्रोक्लोरिक अम्ल का उत्पादन तथा स्राव को बढ़ा देता है। फलस्वरूप प्रारम्भ में हाइपरएसीडिटी, तत्पश्चात् अल्सर जैसे रोग पैदा होते हैं। जबकि दैनिक संतुलित जैव आहार से हमें नमक सहज मिल जाता है और यह न्यूनतम मात्रा में प्राप्त प्राकृतिक नमक जीव द्रव्य को तनाव से बचाकर उसे सामान्य रखने में पूर्ण सक्षम है।

डॉ. हेनरी सी. शेरमन कहते हैं कि नमक के प्रभाव से पाचन प्रणाली अति तीव्र गति से विक्षुब्ध हो भोजन के पाचन, अवशोषण को प्रभावित करती है, जिससे शरीर के समस्त भाग के ऊतकों में ऑस्मेटिक दाब अस्त-व्यस्त होता है।

डॉ. उल्लामन के अनुसार ऊतकों द्वारा नमक ज्यादा अवचूषित होने पर शरीर में कैल्शियम के कार्य में बाधा उत्पन्न होती है। हड्डियों के निर्माण, हृदय के निर्माण, हृदय के सुव्यवस्थित कार्य सम्पादन आदि अनेक कार्यों में व्यवधान पड़ता है। फलस्वरूप अस्थियाँ कमजोर होती हैं तथा शरीर अनेक संक्रमणों का शिकार हो जाता है। एक ग्राम नमक अपने में 70 ग्राम जल को बाँध कर रोक लेता है। अधिक दिन तक इस प्रकार के ऊतकों में जल की मात्रा रुकने से गुर्दे, हृदय, रक्तवाहिनियाँ व यकृत क्षतिग्रस्त होने लगते हैं। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ कैंसन रिसर्च के पूर्व सदस्य डॉ. एल. हाफमैन एम.डी. इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि नमक का सीधा प्रभाव कैंसर-ट्यूमर की वृद्धि में सहायक होता है। इसी कारण कैंसर के रोगियों को नमक का सर्वथा त्याग कर देने की बात कही जाती है।

कैंसर व ट्यूमर को बढ़ाता है नमक:

एक अध्ययन के अनुसार परिशोधित नमक में 8,300 कीटाणु तथा 400 स्पोर्स होते हैं। डॉ. जेम्स ब्रेथवाइट (इंग्लैण्ड), फ्रेडरिक टी. मारवुड (डेनमार्क), डॉ. एल. डम्कन वुल्कले (मैक्सिको) आदि आयुर्वैज्ञानिकों ने नमक का सीधा सम्बन्ध कैंसर से माना है। उन्होंने खोजा कि नमक से कैंसर ट्यूमर असाधारण रूप से बढ़ता है। नमक एक अकार्बनिक रसायन है। यह ऊतकों पर हानिकारक प्रभाव डालता है। कोशिकाओं के अन्तर्गत चयापचय क्रिया को उत्तेजित करता है। यह रक्त के इलेक्ट्रोलाइट्स खनिज लवणों को असंतुलित करता है, शरीर से विष चयापचय क्रिया से उत्पन्न टूटी-फूटी कोशिकाओं के निष्कासन में बाधा डालता है। कोशिकाओं के अन्दर विक्षोभक मैलिग्नेन्ट विद्वेषक प्रभाव डालकर उन्हें विक्षिप्त एवं उत्तेजित कर कैंसर कोशिकाओं में बदल देता है। प्रयोगों से देखा गया है कि सामान्य कोशिकाओं की अपेक्षा ट्यूमर कोशिकाओं में नमक ज्यादा होता है।

उच्च रक्तचाप, गुर्दे, हृदय रोग में नमक:

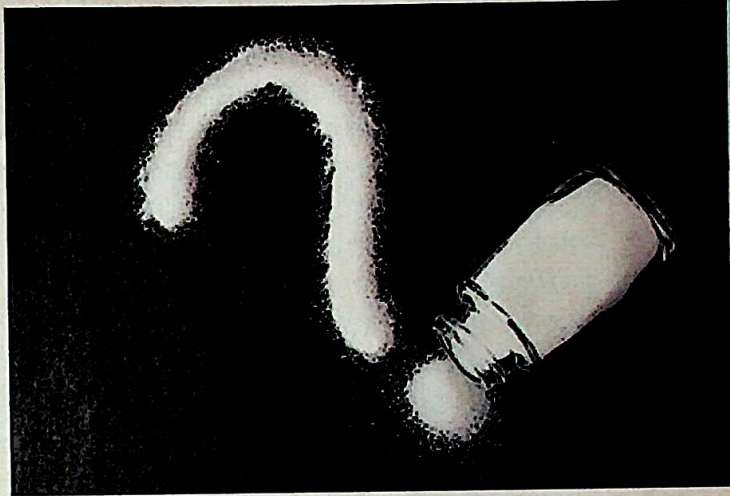
न्यूयार्क के डॉ. लेविस के. डाल ने बरसों तक नमक तथा रक्तचाप के सम्बन्धों पर खोज कर निष्कर्ष दिया कि नमक का सोडियम रक्तचाप को बढ़ाता है। जिनके परिवार में उच्च रक्तचाप का इतिहास है उन्हें मात्र 1/2 से 1 ग्राम नमक ही दिन भर में लेना चाहिए। शरीर के आवश्यक कार्यों के लिए मात्र 100 से 500 मिग्रा. नमक जरूरी है और इतना नमक प्रतिदिन खायी जाने वाली शाक-सब्जियों, अनाज एवं फलों में मिल जाता है। डॉ. फ्रेडरिक एलने ने अपने प्रयोगों से यह सिद्ध किया कि नमक छोड़ते ही दो से चार सप्ताह में 30 से 75 एम.एम. रक्तचाप कम होता है। नव्य मतानुसार ड्रॉप्सी

की बीमारी में ऊतकों में पानी नहीं बल्कि सोडियम की मात्रा बढ़ना कारक बताया गया है।
सोडियम के दुष्प्रभाव को उदासीन करने के लिए ऊतकों में असाधारण रूप से पानी जमा हो जाता है। इस बीमारी का सम्बन्ध हृदय एवं गुर्दे के रोग से है। डॉ. फ्रेडीन रिप्ले ने ड्रॉप्सी के रोगियों का नमक बन्द करके देखा तो ऊतकों में संचित विष सोडियम का निष्कासन पेशाब द्वारा हो गया तथा ड्रॉप्सी के लक्षण भी धीरे-धीरे समाप्त होने लगे।

मोटापा और नमक:

नमक के अत्यधिक उपयोग से मोटापा बढ़ता है। भोजन में नमक ज्यादा होने से लार रस का एन्जाइम सलाइवा प्रचुर मात्रा में निकलता है, फलतः भूख ज्यादा लगती है। नमक भूख और भोजन को बढ़ा देता है, साथ ही ऊतकों में नमक की मात्रा बढ़ने से पानी का जमाव ज्यादा हो जाता है। फलस्वरूप मोटापा तथा गुर्दे का रोग स्थायी बन जाता है। पतंजलि के योगग्राम में इस संरचना के आधार पर सैकड़ों मोटापे तथा गुर्दे के रोगियों का नमक बन्द कर उन्हें रोग से मुक्ति दिलाई गयी। अमेरिकन पत्रिका 'गुड हेल्थ' के अनुसार स्नायविक तनाव, अनिद्रा, मिरगी, र्यूमेटिक शोथ तथा Hives रोग नमक के अधिक प्रयोग से होते हैं। कुछ प्रयोगों द्वारा देखा गया है कि गर्भावस्था में नमक बन्द कर देने से गर्भवती महिलाओं में होने वाले रोग उच्च रक्तचाप, शरीर में सूजन, एक्लेम्पसिया, टॉक्सिमिया रक्तहीनता आदि नहीं होते। सोडियम क्लोराइड कम लेने से कम हो जाती है। किसी-किसी को वेदना होती ही नहीं।
डॉ. हैन्स काउनिट्ज तथा सी.जी. लेहमन आदि अनेक आयुर्विज्ञानियों का मानना है कि प्रतिदिन दो ग्राम से कम सोडियम की आवश्यकता होती है। 2.5 ग्राम नमक में एक ग्राम सोडियम होता है। इसीलिए प्रतिदिन 5 ग्राम से ज्यादा नमक नहीं खाना चाहिए।

कब अधिक नमक की होती है इच्छा:

लोवा विश्वविद्यालय अमेरिका के वैज्ञानिकों ने नमक को एण्टी डिप्रेसेन्ट दवा बताया। यह मानव मूड को खुशहाल बनाता है। तनाव के क्षणों में लोग तनाव एवं अवसाद से बचने के लिए स्वाभाविक रूप से नमक ज्यादा खाने लगते हैं। एक प्रयोग में चूहों को नमक रहित आहार देने से वे तनाव तथा अवसाद ग्रस्त हो गये, काम में जी चुराने लगे।
इसी प्रकार मनुष्य की भी क्रियाशीलता एवं कार्य क्षमता कम हो जाती है। 'फिजियोलॉजी एण्ड बिहैवियर जर्नल' में प्रकाशित शोध में बताया गया है कि जब नमक खाया जाता है, तो प्रसन्नता एवं मुदिता

> *नमक का सबसे खतरनाक प्रभाव गुर्दे पर होता है। गुर्दे को बार-बार इस जहर को निकालना पड़ता है, अंत में इनकी कार्यक्षमता कम हो जाती है और टॉक्सिमिया, गुर्दे की अक्षमता (Failure) जैसी स्थिति उत्पन्न होती है।*

प्रदान करने वाला प्रक्रिया एवं परिपथ सक्रिय हो जाता है। द साइन्स डेली ने लिखा है कि एण्टीडिप्रेशेन्ट दवा देने या नमक की कम मात्रा लेने, दोनों अवस्थाओं में एक ही प्रकार के परिणाम आते हैं।

नमक शरीर की लत तो नहीं:

प्रयोगों से साबित हुआ कि नमक शरीर की आवश्यकता कम लत और व्यसन ज्यादा है। इसका प्रभाव दिमाग पर नशीली दवाओं की तरह होता है। नमक हमारे अन्दर झूठी मांग पैदा करता है। हमें व्यसनी एवं लती बना देता है।
ब्रिटिश जर्नल ऑफ कैन्सर में जापान में 11 वर्षों तक खानपान पर हुए अनुसंधान की रिपोर्ट के अनुसार विभिन्न फॉस्ट फूड या अन्य आहारों से हम 10 से 15 ग्राम नमक रोज खाते हैं। इससे कैंसर तथा दिल की बीमारी होने की संभावना तिगुनी हो जाती है। इन वैज्ञानिकों के अनुसार जो लोग नमकीन खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करते हैं, उनमें पेट के कैन्सर की संभावना बढ़ जाती है। द साइंटिफिक एडवायजरी कमेटी ऑफ न्यूट्रिशन, फूड स्टैंडर्ड एजेंसी

तथा यू.के. हेल्थ डिपार्टमेन्ट के अनुसार प्रतिदिन अधिकतम 3 से 5 ग्राम नमक शरीर की समस्त आवश्यकताओं की आपूर्ति करता है। एक से छः वर्ष के शिशुओं को 2 ग्राम, 7 से 14 वर्ष आयु वालों को 5 ग्राम नमक की पर्याप्त होती है। एक चुटकी नमक 0.25 ग्राम एवं एक कप चाय के चम्मच में 5 से 7 ग्राम नमक होता है। **शोधकर्ता सिनवली बेशियर** का मानना है कि नमक खाने की इच्छा शरीर की माँग को प्रदर्शित नहीं करती, अपितु यह बचपन से ही संस्कृति, रीति एवं प्रथा के आधार पर हमारी बनाई हुई है। इसकी जड़ काफी गहरी, अचेतन तक है। जो आदिवासी कबीले नमक नहीं खाते, उनके यहाँ उच्च रक्तचाप, गुर्दे व हृदय के अन्य रोग देखने को नहीं मिलते। **डॉ. यूजिन फोल्ड्स** ने अपने विभिन्न प्रयोगों से सिद्ध किया है कि नमक खाने से बाल झड़ने लगते हैं तथा स्नायविक उत्तेजना बढ़ जाती है। अनिद्रा की शिकायत नमक खाने से होती है। नमक के प्रयोग से अनेक प्रकार के चर्म रोग उत्पन्न होते हैं। ड्यूक यूनिवर्सिटी मेडिकल सेन्टर के शोध कर्मियों के अनुसार ज्यादा सोडियम (नमक) खाने से शरीर का कैल्शियम बाहर निकल जाता है, तब कैल्शियम अभावजन्य बीमारियां होती हैं। इटली के वैज्ञानिकों के अध्ययन के अनुसार प्रोटीन तथा नमक ज्यादा खाने से किडनी स्टोन बनता है।

आयुर्वेद में नमकः

हमारे प्राचीन आयुर्विज्ञान शास्त्रों में नमक को अत्यधिक हानिकारक बताया गया है। चरक संहिता के अनुसार नमक के अत्यधिक उपयोग से पित कुपित होता है। प्यास, रक्तगति तथा रक्तदाब बढ़ जाता है। मोह, मूर्च्छा, संताप पैदा होते हैं। यह माँस कुरेदता है, कुष्ठ बढ़ाता है, विष बढ़ाता है, शोथों को फोड़ता है, दाँत गिराता है, पुंसत्व को नष्ट करता है, इन्द्रियों की शक्ति का नाश करता है, झुर्रियाँ पैदा करता है। बालों को सफेद करना, गंजापन, रक्तपित्त, अम्लपति, वातरक्त, इन्द्रलुप्त तथा वृद्धावस्था आदि रोग पैदा होते हैं। नमक से वनस्पति, जीव जगत तथा प्राणियों का तेज एवं स्वास्थ्य दोनों समाप्त होते हैं।

कब नमक लेना जरूरी हैः

नमक का आन्तरिक उपयोग घातक होते हुए भी कुछ विशेष परिस्थितियों में इसका किंचित औषधीय उपयोग प्राणदान भी देता है। बच्चों तथा बड़ों में स्तब्धता, अत्यधिक निम्न रक्तचाप तथा डिहाइड्रेशन (निर्जलीकरण) की स्थिति में नमक, नींबू रस, चीनी, गुड़ या शहद का घोल पिलाने से प्राण रक्षा होती है।
मलेरिया मेंः डॉ. बुक के अनुसार एक मुट्ठी नमक कढ़ाई में डालकर मंद आँच में बादामी रंग होने तक भूनें। प्रति 10 ग्राम नमक जल के साथ खाली पेट लें। प्यास लगने पर थोड़ा जल पिलाते रहें। भूख लगने पर भी 4 घंटे तक खाना न दें। बाद में हल्का भोजन दें। मलेरिया की यह अचूक औषधि है। एक-दो बार के प्रयोग से ही मलेरिया दूर हो जाता है। उच्च रक्तचाप एवं गुर्दे के रोगी इस प्रयोग को न करें।
इसके अतिरिक्तः पैरों में थकान, पिण्डलियों में दर्द व सूजन, तथा अनिद्रा की स्थिति में 10-15 मिनट तक नमक मिश्रित गरम जल की बाल्टी में पैर रखें। व्रण, नाड़ी व्रण तथा दूषित क्षत, घाव इत्यादि में नमक के हाइपोटॉनिक घोल से धोएँ तथा पट्टी रखें। इसमें लसिका स्राव तथा श्वेत कणों की वृद्धि होती है तथा व्रण का शोधन होता है, फलतः हीलिंग क्रिया शीघ्रता से होती है। टान्सिल, गले का दर्द, सूजन, दांत दर्द, टान्सिल जन्य खाँसी, कनफेड़ पर गरम पानी में नमक डालकर गरारा करें। न्यूमोनिया, दमा, खाँसी, मोच, चोट, गठिया, सायटिका, संधिशोथ, आमवात, गंडमाला में नमक की पोटली या नमक के गरम पानी में तोलिया भिगोकर तथा निचोड़कर सेंक करने से अवरुद्ध ताजन्य वेदना दूर होती है, शीघ्र आराम मिलता है। जुकाम, गठिया, इन्फ्लूयएन्जा तथा सिर दर्द की स्थिति में नमक का वाष्प लेने से आराम होता है।
गरम पानी में नमक डालकर स्नान करें, थकान व दर्द दूर होता है। शरीर एवं चेहरे पर सफेद दाग होने पर नमक का घोल लगायें। विषैले जानवरों के काटने पर उस स्थान पर नमक का घोल लगायें तथा दो घूँट पी लें। नमक तथा बेरी के पत्ते को पीसकर शहद के साथ चाटने से खाँसी, बलगम, जुकाम आदि ठण्ड प्रभावक रोग ठीक हो जाते हैं। नमक मिश्रित गर्म पानी में लहसुन का रस मिलाकर पीने से तीव्र उदर शूल ठीक होता है। नमक का घोल नाक में टपकाने से बेहोशी दूर होती है। जलने पर तेल की परत लगाकर ऊपर से महीन नमक पाउडर की तह जमायें, फफोले नहीं उठेंगे तथा जलन दूर होगी। विषाक्त कीड़े, अम्ल या अन्य रसायन मुंह के अन्दर जाने पर 50 ग्राम नमक पानी में घोलकर पिलाने से उल्टी के साथ विषाक्त तत्त्व बाहर निकल जाते हैं और आराम मिलता है। माँसपेशियों की कमजोरी, मोच, मरोड़ को दूर करने के लिए नमक युक्त ठण्डे जल की धारा या पूर्ण टब स्नान दें। त्वचा एवं पैरों की सुन्दरता बढ़ाने, बिवाई से मुक्ति पाने के लिए उसे नमक के पानी में 5-10 मिनट धोएँ। 10 ग्राम नमक, 20 ग्राम शहद मिलाकर चाटने से माइग्रेन ठीक होता है।
इस प्रकार नमक कहीं जहर भी है, तो कहीं औषधि भी। आवश्यक है सोच-समझ कर इसके प्रयोग की, तब स्वास्थ्य अक्षुण्य रहेगा तथा मन भी प्रसन्न होगा। ■

सावधान...

- लुभावने विज्ञापन जंक फूड का प्रचार करके बर्बाद कर रहे हैं मासूमों को। क्योंकि इन विज्ञापनों के...

खाद्य पदार्थों में
विटामिनों की कमी है

पेय पदार्थ चीनी से
कैलोरी लेते हैं

इसीलिए जंक फूड को ना कहें

बच्चों के शारीरिक-मानसिक विकास के लिए उन्हे ताजे फल व हरी सब्जियाँ खिलायें और उनके सम्पूर्ण मानसिक व शारीरिक विकास के लिये योग करने के लिए प्रेरित करें।

-स्वामी रामदेव

जैविक अपनाओ धरती बचाओ पतंजलि का नारा है

■ आकाश चौरसिया

पतंजलि योगपीठ ने कृषि क्षेत्र में अनेक सार्थक प्रयोगों के तहत अपने स्थानीय केन्द्रों के माध्यम से खेतों को नष्ट करने वाली गाजर घास का समाधान ढूंढा। अब इससे जैविक खाद बनाकर किसानों को समस्या मुक्त करने का सशक्त अभियान चलायेगी, इसी क्रम में अदरक, गोभी, मेथी, भिंडी, करेला, टमाटर, मिर्च, आलू, तुवल, पपई, कुदरु आदि फसलों के चक्रीय प्रयोग से 1 एकड़ में 11 लाख रुपये का उत्पादन कैसे किया जा सकता है। केचुओं के द्वारा जैविक खाद निर्माण, गाजर घास को सड़ाने के लिए नमक का स्प्रे प्रयोग। इसी प्रकार केचुओं के शरीर से निकलने वाला तरल पदार्थ पानी के साथ फसल को देने से फसलें परिपक्व व पूर्ण स्वस्थ किस प्रकार बनती हैं आदि पर भी प्रयोगपरक प्रशिक्षण की रूपरेखा तैयार हो रही है। वस्तुतः किसानों में कृषि के प्रति विश्वास पैदा करने हेतु उन्हें जैविक कृषि से परिचित कराना अनिवार्य है।

केचुआ ही लें जो ऊपर से नीचे तक खाद बनाता है। इस खाद में 16 पोषक तत्व होते हैं, जिसमें 22 एन्जाईम्स मिलते हैं। इस विशिष्टता से किसान को परिचित कराना ही होगा व 10X5 फुट के खड्डे में गोबर, सड़ा खराब भूसा डालकर उसे ऊपर से बंद करके जैविक खाद की विधि के सरलतम तरीके से भी जोड़ना होगा।

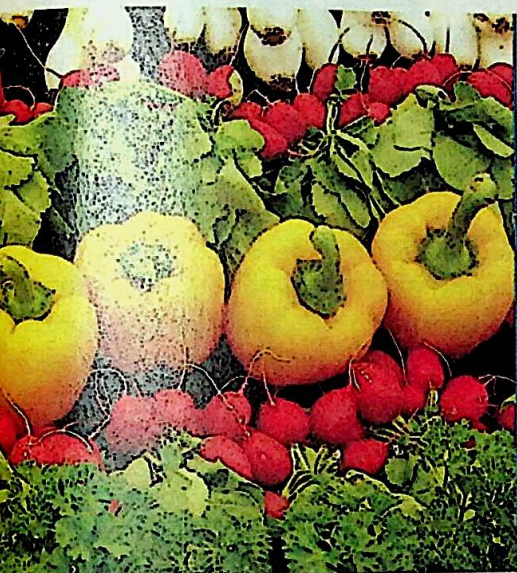
जैविक खेती का महत्व समझाकर रासायनिक खाद से होने वाली हानियों से किसानों को अवगत कराना आज के समय की बड़ी उपलब्धि होगी।

'जीवस्य जीवंम भक्षती' के महत्वपूर्ण सूत्र पर चिंतन करें तो 98% कीड़े मांसाहारी तथा 2% कीड़े ही शाकाहारी होते हैं। हमारे किसान भाई इन्हीं 2% के लिये जहरीली दवा छिड़कते हैं, इससे भूमि को कितना नुकसान होता है, समझा जा सकता है। इसी क्रम में एक रिपोर्ट के अनुसार 36 लाख मैट्रिक टन खाद 1 साल में देश को चाहिये, लेकिन सिर्फ 14 लाख मैंट्रिक टन खाद ही देश में उपलब्ध हो पाती, शेष खाद दूसरे देश से लायी जाती है।

जैविक खाद निर्माण से जहां खाद के प्रति देश की आत्मनिर्भरता बढ़ेगी, वहीं देश की कृषि मजबूत होगी, किसानों में जैविक कृषि के संकल्प जगेंगे। देश की कृषि रासायनिक प्रयोगों के कारण बरबाद व बंजर होने से बचेगी। यही नहीं, जैविक खाद में कार्बनिक मात्रा अधिक होती है। कार्बन पौधों का पोषक है, इसलिए उसे डालना आवश्यक है। जैविक खेती अर्थात् जीव को खेत में डालना, PH व्हालू (हैड्रोजन पोटयान्सीलीटी) को संतुलित करना है। इतना ही नहीं यदि किसान देशी व जैविक खाद से जुड़ेगा, तो गौवंश भी बचेगा। क्योंकि सिर्फ 2 गायें ही 10 एकड़ खेती के लिए खाद पूरा कर सकती हैं। बशर्ते किसान अपने समय का प्रबंधन करें।

नैसर्गिक कृषि पर बलः

जंगल में खेती कैसी होती है, अब किसान को इस दिशा में भी सोचना होगा। सफेद मुसली, टमाटर,

आंवले आदि सेंद्रीय खेती, जैविक खेती, नैसर्गिक खेती का महत्व भविष्य में बढ़ेगा, तो किसान भी लाभान्वित होगा। यह खेती भी जैविक खाद की ही

मांग करती है।

अपने देश में 1 कोटी 90 लाख टन रासायनिक खाद का उपयोग हो रहा है, जिसके दुश्परिणाम स्वरूप 100 से 200 मिली. दवा हर रोज हमारे नागरिकों के पेट में जा रही है। इससे शरीर में विविध रोगों की उत्पत्ति हो रही है। कृषि विज्ञान का सूत्र है कि 'खेती के लिए कुल 16 पोषक घटक होते हैं। जिसमें कार्बन, हॉइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन इन चार तत्वों को पौधा हवा से लेता है तथा 12 घटक जमीन से लेता है।' दूसरे शब्दों में वनस्पति अपना आहार 950 ग्राम हवासे तथा 50 ग्राम जमीन से लेते हैं। भूमि का सीधा सम्बंध प्रकृति से है, इससे स्वतः सुनिश्चित है कि भूमि में रसायन होगा, तो अनाज रसायन तत्वों से कैसे बच सकता है, फिर वह रसायन युक्त आहार शरीर के लिए भी घातक होगा ही। 'पतंजलि का जैविक अपनाओ और धरती बचाओ' का नारा इसलिए महत्वपूर्ण है।

प्राचीन मान्यता है कि पौष्टिकता के लिए पीपल, बड़ के नीचे की 15 से 20 किलो मिट्टी प्रति एकड़ में डालना चाहिए। नदी किनारे की मिट्टी भी चल सकती है। केचुआ की बाढ़ में चार महीने लगते हैं, लेकिन

अपने देश में 1 कोटी 90 लाख टन रासायनिक खाद का उपयोग हो रहा है जिसके दुष्परिणाम स्वरुप 100 से 200 मिली. दवा हर रोज हमारे नागरिकों के पेट में जाती है। इससे शरीर में विविध रोगों की उत्पत्ति हो रही है। कृषि विज्ञान का सूत्र है कि खेती के लिए कुल 16 पोषक घटक होते हैं। जिसमें कार्बन, हॉइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन इन चार तत्वों को पौधा हवा से लेता है तथा 12 घटक जमीन से लेता है।

उसे उत्तम आहार दिया जाये तो वह 1 माह में ही बड़े हो सकते हैं। अतः जल्द अच्छी खाद बनाने में गुळ, मधु, घी, आटा आदि का भी उपयोग करके लाभ उठाया जा सकता है। इसी प्रकार दवा के लिए निंबोली ढेप पाऊडर का उपयोग सबसे महत्वपूर्ण है।

दुनिया का पालनहार किसान नारायण भगवान का काम करता है और दुनिया को तृप्त करता है। शहरवालों को करोड़पति बनाने वाला किसान आज स्वयं कंगाल है और उसे आत्महत्या करने की नौबत आ रही है। पूर्वज ऋषि के मार्गदर्शन में खेत, हल, बखर की पूजा करते थे। इसी प्रकार बीज भी संस्कारित होता था। पर आज फसल कट जाती है, फिर भी हम खेतों पर नहीं जाते, तब मिट्टी अन्नपूर्णा कैसे बनेगी।

1 ग्राम मिट्टी में करोड़ों पोषक जीवाणु होते हैं। जीवाणु पौधे को भोजन उपलब्ध कराते हैं। आज पैसे की दुनिया में पैसा नजर आता है, मिट्टी नजर नहीं आती। इसी प्रकार किसान को क्या चाहिए? दो वक्त की रोटी तथा शादी और बीमारी के लिए थोड़ा सा धन, लेकिन आज वह भी उसे उपलब्ध नहीं हो रहा है। यह देश का दुर्भाग्य है। क्योंकि आधुनिक सोच ने किसान को रसायन से जोड़ दिया है। जब किसान की मां धरती इससे निर्उत्पाद हो रही है, तो किसान कैसे सुखी रहेगा। यही नहीं किसान को नक्षत्र मौसम का ज्ञान होना जरूरी है, जो वह भूल चुका है। क्योंकि मौसम ही किसान का विधाता है।

हम यह भी देखते हैं कि जैविक खाद से तैयार अनाज को देड़ गुना ज्यादा कीमत मिलती है। यह खाद हरी घास तथा गोबर से भी खाद बनाई जा सकती है। जैविक विधि में अनेक सहूलियते हैं। यदि इन सहूलियतों से हमारा किसान जुड़ सका तो जीवन, स्वास्थ्य और कृषि को नई दृष्टि मिलेगी। देश का नागरिक पोषित होगा और किसान सम्पन्न। पतंजलि योगपीठ का प्रयास भी यही है। ■

गर्मियों की रामबाण औषधि - 'जल'

■ डॉ. प्रीति जोशी

वैज्ञानिक किसी ग्रह पर सर्वप्रथम जल ही खोजते हैं, यदि जल होने के प्रमाण मिल जाएं, तो उस ग्रह पर जीवन होने की संभावना बढ़ती हो सकती है। जल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य की नींव मजबूत करता है तथा इसकी सहायता से ग्रहण किये गये विभिन्न पोषक तत्व अपने गंतव्य तक पहुंचकर शरीर को पोषण प्रदान करते हैं।
भूमण्डल में पृथ्वी का जल भाग तीन चौथाई है। मानव शरीर में भी 70% जल है। मनुष्य मस्तिष्क में 95%, रक्त में 82%, फेफड़ों में 90% जल ही है। हमारा शरीर जिन पंचतत्वों से बना है उनमें से किसी तत्व की कमी या इन तत्वों के बीच असंतुलन होने से शरीर रोगग्रस्त होता है, पर जल का महत्त्वपूर्ण स्थान है।

शरीर में जल की मांग का मानक:

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार 24 घंटे में हमारे शरीर से जितना पानी निष्कासित होता है, उतना ही पानी 24 घंटे में सेवन करना चाहिए। सामान्यावस्था में हमारे शरीर से एक दिन में लगभग 2 लीटर पानी निष्कासित होता है। अतः सामान्यतया 10-12 गिलास पानी का सेवन उचित है।
हमारे शरीर की पानी की आवश्यकता बाह्य तापमान, मानसिक स्थिति तथा रोग के अनुसार भी बदलती रहती है। जैसे गर्मी के मौसम में पानी की अधिक आवश्यकता होती है, वहीं ठंडे मौसम में यह मात्रा घट जाती है। इसी प्रकार पित्त प्रकृति के व्यक्ति को पानी की अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि पित्त अग्नि का स्वरुप है। वात प्रकृति के व्यक्ति को भी अधिक पानी की आवश्यकता होती है, क्योंकि शरीर के आंतरिक अंगों को शुष्कता से बचाने के लिए नमी की आवश्यकता होती है। फिर भी सभी व्यक्तियों को न्यूनतम 8-10 गिलास पानी का सेवन तो करना ही चाहिए। जल की कम मात्रा का सेवन करने से धीरे-धीरे कब्ज, एसीडिटी, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, साइटिका, चर्म रोग, गठिया, जोड़ों का दर्द जैसे विभिन्न रोग शरीर में घर कर जाते हैं। यदि पर्याप्त मात्रा में और सही विधि से जल का सेवन किया जाए तो स्तन, आंत, मूत्राशय व अन्य प्रकार के कैंसर तक की संभावना में कमी आती है, क्योंकि शरीर की आंतरिक सफाई होने से कैंसर उत्पन्न करने वाले तत्व (Carcinogens) शरीर में एकत्रित नहीं हो पाते। जल के पर्याप्त सेवन से त्वचा में निखार व नमी रहती है तथा शरीर स्वस्थ बना रहता है। जिस प्रकार कम पानी पीने से शरीर को नुकसान पहुँचता है, उसी प्रकार अत्यधिक पानी पीने से भी गुर्दों की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। एक बार में ही अत्यधिक मात्रा में पानी का सेवन नहीं करने से जठराग्नि कमजोर होती है तथा इलेक्ट्रोलाइट्स की संख्या में तेजी से कमी आती है जिससे मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा गुर्दे के रोग, बुढ़ापा जल्दी आना, त्वचा पर झुर्रियां आदि समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

जल के कार्य:

शरीर के तापमान को बनाये रखने के लिए जल की आवश्यकता होती है। हमारी त्वचा पर अवस्थित रक्त वाहिनियों के माध्यम से रक्त प्रसारित होता रहता है। यह रक्त शीतल होकर शरीर के आंतरिक भागों में संचारित होता है। पसीने के रूप में जल त्वचा से उड़कर वातावरण में जाता है और इस प्रकार शरीर का तापमान नियन्त्रित रहता है। रक्त प्लाज्मा में 90% जल होता है। यह प्लाज्मा रक्त के PH स्तर को बनाए रखता है। रोग प्रतिरोधक तंत्र द्वारा निर्मित एन्टीबॉडीज को सम्पूर्ण शरीर में प्रसारित करने के लिए भी जल की आवश्यकता होती है। यह हमारे द्वारा ग्रहण किये गये आहार से प्राप्त पोषक तत्वों को उनके गंतव्य तक पहुँचाने का कार्य भी करता है। इसी प्रकार पूरे शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में पानी की आवश्यकता होती है। आहार के पाचन में मदद करने के साथ-साथ शरीर के आंतरिक अंगों की सफाई करना, विजातीय द्रव्यों को शरीर से निष्कासित करना तथा चयापचय से उत्पन्न अनुपयोगी पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का काम भी जल ही करता है। यह नाक, कान, आंख, गला, आंतों इत्यादि की श्लेष्मिक कला की नमी को बनाए रखता है। पानी शरीर के पाचक अंगों को संचालित करता है। हमारी लार में अवस्थित पानी भोजन को चबाने व निगलने में मदद करता है।

जल में शून्य कैलोरी:

जब शरीर में पानी की कमी होती है तब हमें प्यास लगती है और इसके लिए श्रेष्ठ विकल्प पानी ही होता है। पानी में शून्य कैलोरी होती है, जबकि अन्य पेय (कोल्ड ड्रिंक्स व कोई भी कार्बोनेट पेय) पदार्थों में कैलोरी होने के साथ-साथ कृत्रिम रसायन होते हैं ज़ो तात्कालिक आनन्द तो देते हैं पर पानी की कमी की पूर्ति नहीं करते तथा उनमें व्याप्त रसायन शरीर में अम्लता बढ़ा कर कई रोगों की उत्पत्ति करते हैं। यदि हम अपने आहार में फल व सब्जियों का भरपूर सेवन करते हैं तथा ताजी छाछ व कैरी का पन्ना आदि का सेवन करते हैं तो हमारे शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाती व इनके सेवन से आवश्यक पोषक तत्त्व व रेशा भी शरीर में पहुँचते हैं तथा पर्याप्त मात्रा में फल-सब्जियों के सेवन से रक्त क्षारीय बना रहता है।

जल सेवन के उपयोगी नियमः

हमारे देश में प्राचीन काल से ही ऋषि-मुनियों ने स्वस्थ रहने के लिए जल सेवन के नियमों को महत्वपूर्ण स्थान दिया है। उसी श्रृंखला में योगऋषि, पूज्य स्वामी रामदेव जी ने जल सेवन के नियमों का उल्लेख करते हुए कहा है कि 'किसी भी व्यक्ति को निरोग रहना है, तो जीवन में 3 बातों का ध्यान रखना चाहिए। अपने वात, पित्त व कफ का संतुलन रखें (ये त्रिदोष हमारे शरीर में होते हैं)।'
विशेषज्ञों का मत है कि सर्दी, जुकाम से लेकर कैंसर तक सभी रोग, वात, पित्त, कफ के बिगड़ने से होते हैं। जल सेवन के मुख्य रूप से 4 नियम हैं। ये चारों वात-पित्त-कफ को संतुलित रखने के लिए हैं। यदि हम इनका पालन करते हैं तो हम जीवन में बीमार होने से बचे रह सकते हैं। जैसे-

- **खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पीनाः**

भोजन के तुरंत बाद जल पीना विषतुल्य माना गया है। क्योंकि जब हम खाना खाते हैं तो पेट में खाना जहाँ एकत्रित होता है उसे जठर (एपीसट्रीयम) कहते हैं। जठर में खाने को पचाने के लिए अग्नि उत्पन्न होती है, जिसे जठराग्नि कहते हैं। जब तक अग्नि रहती है खाना पचता रहता है। अब अगर हमने ठंडा पानी पीया तो वह अंदर जाकर अग्नि को शांत कर देता है, जिसके कारण पेट में खाना पड़ा-पड़ा सड़ जाता है, फिर विष उत्पन्न करता है, जिसके कारण गैस, बदहज़मी, जलन व अन्य रोग हो जाते हैं।
इसलिए भोजन के कम से कम एक घंटे बाद ही पानी पीना चाहिए। खाने के तुरंत बाद कुछ पीना ही है तो दोपहर में दही की लस्सी, मट्ठा, फलों का रस या नींबू का रस पी सकते हैं। हाँ, खाने के लगभग 40 मिनट पहले पानी पी सकते हैं।
खाने के बीच में पिया गया 1-2 घूंट पानी भोजन को लचीला बनाता है व पाचन क्रिया को आसान करता है।

- **पानी जब भी पियें, घूंट-घूंट कर पियेंः**

मुँह में स्थित लार पानी के साथ मिलाकर पेट में अंदर जाती है। यह लार क्षारीय होती है, जबकि पेट में अम्ल होता है। 1-1 घूंट पानी के साथ मिलकर लार में स्थित क्षार जब अम्ल से मिलती रहती है तो पेट में अम्लता पैदा नहीं होती। जिनके पेट में अम्लता नहीं होती, उनके रक्त में अम्लता नहीं होती तथा शरीर में वात, पित्त, कफ में असंतुलन की स्थिति सहज बनी रहती है। इसलिए पानी घूंट-घूंट करके ही पीना चाहिए।

- **ठंडा पानी पीने से परहेज करेंः**

क्योंकि शरीर का आंतरिक तापमान अधिक होता है, अगर हम अत्यधिक ठंडा पानी पीते हैं तो वह आंतरिक अंगों की कार्यक्षमता को शिथिल कर देता है।

- **सवेरे सोकर उठते ही 2-3 गिलास पानी लेंः**

सुबह खाली पेट पानी का सेवन शरीर के लिए बहुत लाभप्रद है, कारण यह है कि सुबह खाली पेट होने से शरीर पानी को आसानी से ग्रहण कर लेता है और आंतरिक अंगों की सफाई हो जाती है। प्रातःकाल पानी पीने से आंतों में गति आती है, जिससे आंतें मल के अनावश्यक भार से मुक्त हो जाती हैं और उनमें रक्त संचार व्यवस्थित होता है।
इस प्रकार जल संबंधी ये 4 नियम हमें अपने जीवन में अपनाना चाहिए। इनके अतिरिक्त कुछ अन्य बातों की भी सावधानियां रखें, जैसे-

- जब भोजन ठीक से न पचे तब कुनकुना पानी या कुनकुने पानी में नींबू डालकर सेवन करने से लाभ होता है।
- अत्यधिक ठंडा व अत्यधिक गर्म दोनों ही जल शरीर के लिए हानिकारक होते हैं।
- जब भी प्यास लगे तब जल अवश्य लें। शरीर के अन्य वेगों की तरह इस वेग को रोकना स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं होता।
- कुछ परिस्थितियाँ ऐसी होती हैं जब पानी के सेवन से बचना चाहिए जैसे जब तेज श्वास गति हो, शौच के तुरंत बाद, खड़े होकर, व्यायाम व परिश्रम के तुरंत बाद, तेज धूप से आकर, मैथुन के बाद, मूंगफली, केला, अमरूद, सीता फल, तरबूज, खरबूज, ककड़ी आदि लेने के तुरंत बाद, भोजन के तुरंत पहले व बाद में आदि अवसरों पर पानी का सेवन नहीं करना चाहिए।

चूंकि जल ही जीवन है, इसलिए आने वाली गर्मियों के थपेड़ों से बचाव हेतु जीवन को जल से अभिसिंचित अवश्य करते रहें। ■

योग-प्रश्नोत्तरी - 6

पतंजलि योगपीठ द्वारा योग-आयुर्वेद की दिशा में हुए पुरुषार्थ से जनमानस में इसके मौलिक सूत्रों के प्रति जिज्ञासायें बढ़ी हैं, जिनके समाधान पर आधारित हजारों प्रश्नों के हल सहित आचार्य बालकृष्ण रचित पुस्तक प्रकाशाधीन है। उसी से प्रस्तुत यह योग साहित्यानुसंधान विभाग के सौजन्य से 'योग प्रश्नोत्तरी' श्रृंखलाः-

1. महर्षि पतंजलि प्रणीत योगसूत्र के अनुसार विवेक-ख्याति प्राप्त योगी की प्रज्ञा ------ प्रकार की होती है।
   (क) 7 (ख) 5
   (ग) 3 (घ) इनमें से कोई नहीं
2. योगसूत्र 1.48 में प्रयुक्त 'ऋतम्भरा' नामक शब्द अधोलिखित में से ------ से सम्बद्ध है।
   (क) ज्ञान (ख) चित्त
   (ग) इन्द्रियाँ (घ) बुद्धि
3. यदि हम क्लेशों से आत्यन्तिक छुटकारा चाहते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए?
   (क) हमें असम्प्रज्ञात समाधि के अभ्यास के द्वारा चित्त को उसके कारण मूलप्रकृति में विलीन करना चाहिए।
   (ख) हमें निरन्तर प्राणायाम करना चाहिए।
   (ग) हमें निरन्तर सत्संग करना चाहिए।
   (घ) हमें निरन्तर माला जाप करना चाहिए।
4. योगसूत्र 2.12 में प्रयुक्त कर्माशय शब्द का क्या अर्थ है?
   (क) धर्माधर्मरूप संस्कार (ख) वासनारूप संस्कार
   (ग) कर्म का प्रवाह (घ) संचित कर्म
5. 'सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः' (यो.सू.-2.13) सूत्रर्थ का क्या तात्पर्य है?
   (क) जाति, आयु, भोग अपने कर्मों के अनुसार ही मिलते हैं।
   (ख) जाति आयु तथा भोग परमात्मा की कृपा से मिलते हैं।
   (ग) अविद्या आदि क्लेशरूपी मूलकारण के बने रहने पर ही पूर्वसूत्र में वर्णित कर्मसंस्कारों का विपाक जाति, आयु और भोग पदार्थों की प्राप्ति के रूप में होता है।
   (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
6. 'प्राणायाम-रहस्य' पुस्तक की भूमिका (प्रकाशकीय) किसके द्वारा लिखी गयी है?
   (क) आचार्य प्रद्युम्न (ख) स्वामी रामदेव
   (ग) स्वामी दयानन्द (घ) आचार्य बालकृष्ण
7. 'प्राण-सूक्त' निम्न में से किस वेद से सम्बद्ध है?
   (क) अथर्ववेद (ख) सामवेद
   (ग) यजुर्वेद (घ) ऋग्वेद
8. मानव-शरीर में किस अदृश्य शक्ति (कोश) से गति होती है
   (क) अन्नमय कोश (ख) प्राणमय कोश
   (ग) मनोमय कोश (घ) विज्ञानमय कोश
9. 'प्राणायाम-रहस्य' ग्रन्थानुसार 'प्राण' का मूल मन्त्र है-
   (क) चरैवेति (ख) चरैवेति-चरैवेति
   (ग) स्थिरता (घ) साधना
10. 'प्राणायाम-रहस्य' ग्रन्थानुसार वर्णित किस कोश के सम्यक् ज्ञान से 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' उपलब्ध हो जाती है?
   (क) मनोमय कोश (ख) विज्ञानमय कोश
   (ग) आनन्दमय कोश (घ) प्राणमय कोश
11. योगर्षि स्वामी रामदेव के अनुसार वस्तुतः आत्मा को जानने के लिये ------ अनिवार्य साधन है।
   (क) प्राणायाम (ख) योग
   (ग) ध्यान (घ) ब्रह्मचर्य
12. कपालभाति प्राणायाम के सम्यक् अभ्यास से ------ पर सुप्रभाव पड़ता है।
   (क) आमाशय, गर्भाशय
   (ख) अग्न्याशय (पैंक्रियाज)
   (ग) यकृत् (लीवर), गुर्दे
   (घ) उपर्युक्त सभी अगों पर
13. आधुनिक चिकित्साशास्त्र की कौन-सी क्रिया 'कपालभाति प्राणायाम' से मिलती-जुलती है?
   (क) ई.सी.जी (ख) पी.एफ.टी
   (ग) ई.ई.सी.पी. (घ) एन्जियोग्राफी
14. पतंजलि योगपीठ की स्थापना ------ ई. में हुई।
   (क) 2006 (ख) 2005
   (ग) 2004 (घ) 2002
15. दिव्य प्रकाशन हरिद्वार के प्रकाशनों में से अभी तक सर्वाधिक बिकी हुयी पुस्तक है-
   (क) प्राणायाम (ख) आयुर्वेद-सिद्धान्त-रहस्य
   (ग) औषध-दर्शन (घ) विज्ञान की कसौटी पर योग

उत्तरमाला:

1. (क), 2. (घ), 3. (क), 4. (क), 5. (ग), 6. (घ), 7. (क), 8. (ख), 9. (ख), 10. (ख), 11. (घ), 12. (घ), 13. (ग), 14. (क), 15. (क)

जंकफूड बेकार का आहार

स्वाती अग्रवाल

आज पाश्चात्य संस्कृति का असर लोगों पर इस कदर चढ़ा हुआ है कि लोग अपने पूर्वजों का आदेश, अपनी संस्कृति व परम्परा, अपने खानपान सब भूलते जा रहे हैं। आधुनिकता का सबसे अधिक नकारात्मक असर लोगों के आहार पर पड़ा है। आहार दूषित होता जा रहा है। आहार के अंतर्गत हम बात कर रहे हैं जंकफूड (फास्टफूड, स्ट्रीटफूड) की, जिसका समाज में आज कुछ ज्यादा ही बोलबाला है। आज शहर हो या गांव कोई भी क्षेत्र जंकफूड से अपरिचित नहीं है। मनुष्य के गलत खानपान की प्रवृत्ति में जंकफूड का सेवन करना सबसे ज्यादा गलत है।

'जंक' अंग्रेजी का शब्द है, जिसका शाब्दिक अर्थ होता है- बेकार। अतः जंकफूड वह बेकार के तत्वों से तैयार खाद्यवस्तु है, जिसमें कैलोरी तथा फैट अत्यधिक मात्रा में होता है और शरीर के लिए अत्यावश्यक जीवन पोषण तत्व शून्यप्राय होते हैं। फास्टफूड, स्ट्रीटफूड, बोतलबंद पेय पदार्थों का एक ही शब्द से कहना हो, तो 'जंकफूड' शब्द का प्रयोग कर सकते हैं।

आज बाजार में नाना प्रकार के फास्टफूड उपलब्ध हैं, जैसे पिज्जा, बर्गर, चाकलेट, नूडल्स, मोमोज, समोसा, ब्रेड, बिस्कुट, हॉटडॉग्स, पैटीज, पेस्ट्रीज, आईसक्रीम, चिप्स, कैण्डी, टॉफी, कार्बोनेट सोडा वाटर, कोल्डड्रिंक्स, रेडिमेड बटर, पास्ता, फ्रेन्च फ्राई, मैगी, पानीपुड़ी, भेलपुरी, बार-बार प्रशोधित खाद्यवस्तु आदि। बाजारों में इन्हें इतने आकर्षक ढंग से पेश किया जाता है कि बच्चे हों या नौजवान, इसकी चमक में अंधे हो जाते हैं। यह एक ऐसा नशा है, जिसकी प्यास कभी नहीं मिटती। एक बार फास्टफूड खाने के बाद इसे बार-बार खाने का जी करता रहता है। ये दिखने में जितने आकर्षक लगते हैं, वास्तव में उतने ही अधिक घातक भी हैं। हमारी युवा पीढ़ी तो इनके स्वाद को लेकर मानों पागल हो गई है। आज जितनी भी फास्टफूड की रेस्तराँ से लेकर सड़क के किनारे लगी हुई स्ट्रीटफूड ठेलियाँ हैं, उनमें सबसे लंबी कतार इन्हीं नौजवान युवाओं की देखी जाती हैं। जंकफूड के दुष्प्रभाव से बेखबर देश की रीढ़ कहलाने वाली युवा पीढ़ी आह! क्या चटकारे लेते हुये रसास्वादन की बेहोशी में निमग्न है। परिणाम बड़ा विडम्बनापूर्ण है कि जंकफूड खा-खाकर इनका जीवन उलट-पुलट और बेतरतीब हो गया है। इनका शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, समग्र

यदि लोगों को जंकफूड के अवगुणों का सही-सही ज्ञान हो जाये, तो संभव है वे इसके आकर्षण से कोसों दूर ही रहें। आधुनिक आयुर्विज्ञान की मानें, तो गलत खानपान से पेट का सूक्ष्म जैव पर्यावरणीय वातावरण प्रदूषित हो जाता है। जिससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में मानसिक तनाव, शंका, कुण्ठा उत्पन्न होने लगते हैं, व्यक्ति आक्रामक हो जाता है और हिंसात्मक रवैया अपनाने लगता है।

स्वास्थ्य तक संकट की स्थिति से गुजर रहा है।

यदि लोगों को जंकफूड के अवगुणों का सही-सही ज्ञान हो जाये, तो संभव है वे इसके आकर्षण से कोसों दूर ही रहें। आधुनिक आयुर्विज्ञान की मानें, तो गलत खानपान से पेट का सूक्ष्म जैव पर्यावरणीय वातावरण प्रदूषित हो जाता है। जिससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। एक शोध से यह बात सामने आयी है कि जंकफूड के अधिक सेवन से दिमाग के अति महत्वपूर्ण जैव रसायन सेरोटोनिन का स्राव कम हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में मानसिक तनाव, शंका, कुण्ठा भाव उत्पन्न होने लगते हैं, व्यक्ति आक्रामक हो जाता है और हिंसात्मक रवैया अपनाने लगता है। स्पष्ट है कि उपर्युक्त मनोविकारों से ग्रस्त व्यक्ति व्यक्तिगत व सामाजिक उत्थान में बाधक होता है।

सभी फास्टफूड में पाँच मंद सफेद विषों- मैदा, नमक, चीनी, चावल व डालडा घी का प्रचुर मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है। इन रसायन का अध्ययन चूहों, बंदरों पर करने के बाद वाशिंगटन के वैज्ञानिकों ने पाया कि इसके इस्तेमाल से उनमें कैंसर से सिस्ट बनने लगे। यही कारण है कि कई विकसित देश इन रसायनों पर प्रतिबंध लगा चुके हैं। इसी प्रकार मीठी, स्वादिष्ट दिखने वाली चॉकलेट, टॉफी पर अमेरिका के डॉक्टरों ने 'टायरोसिन' नामक रसायन का पता लगाया है, जो सिर दर्द पैदा करता है।

जंकफूड के नियमित सेवन से शरीर में विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम आदि सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी होती है। इतना ही नहीं, इनमें रेशे की मात्रा शून्यप्राय होती है। फूड की मात्रा के अनुपात में कैलोरी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिससे क्रमशः अन्य शारीरिक व मानसिक परेशानियां, जैसे- शरीर में दर्द, चिड़चिड़ापन, पागलपन, घबराहट आदि के लक्षण दिखने लगते हैं।

यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, अपने परिवार को स्वस्थ और खुश रखना चाहते हैं और शांतिपूर्ण समाज की स्थापना करना चाहते हैं, तो जंकफूड का बहिष्कार कर प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को अपनाइये। स्वयं के आहार में बदलाव लाकर खुद का, अपने बच्चों-परिवार का, समाज का स्वास्थ्य सुधारने में महत्वपूर्ण योगदान दीजिए। ■

पतंजलि विधि से करें तरबूज की कुदरती खेती

▪ राजेश जैन

भारतवर्ष दुनिया में विरला देश ही होगा जिसके पास कृषि-विज्ञान से सम्बन्धित इतना पुराना ज्ञान सुरक्षित हो। हमारे देश में कहावत रही है- उत्तम खेती, मध्यम व्यापार, नीच नौकरी लेकिन दुर्भाग्य से आज परिस्थितियाँ बिल्कुल उल्टी हैं- खेती करना किसानों को आज रास नहीं आ रहा, उनको यह कार्य घाटे का सौदा लगता है। यही कारण है कि धरती पुत्र किसान अपनी जमीनें बेच कर अन्य व्यवसायों की ओर प्रेरित हो रहे हैं। किन्तु विचारणीय तथ्य यह है कि यह स्थिति एक दिन में नहीं बनी अपितु जैसे-जैसे आधुनिक तरीके एवं परम्परागत की अपेक्षा रासायनिक खाद आदि किसानों ने अपनाने प्रारम्भ किये, वैसे-वैसे उनकी परेशानी एवं आर्थिक तंगी दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती गई। उनकी गाढ़ी कमाई का लगभग सत्तर प्रतिशत धन उन्नत बीज, रासायनिक, खाद, रासायनिक कीटनाशक, महँगा डीजल आदि के नाम पर खर्च होने लगा, फलस्वरुप किसान बड़ी वेदना और दर्द से कहने लगा कि- खेती करे सो मरे। पतंजलि योगपीठ ने किसानों के इस दर्द को अनुभव करके ही विषमुक्त उन्नत कृषि का अभियान चलाया।

इन बदली हुई परिस्थितियों में पतंजलि योगपीठ किसानों के लिए 'कम लागत मूल्य और अधिक मुनाफा' के अभिनव सूत्र लेकर आया, तरबूज की खेती उसी में एक है।

तरबूज की खेती हेतु जलवायुः

तरबूज एक लम्बी अवधि वाली उच्च तापमान एवं शुष्क जलवायु की फसल है। इसकी खेती 27

से 40°C तापमान वाले स्थानों पर ज्यादा उत्पादन देती है तथा फलों में मिठास लाती है। नदियों का किनारा इसकी खेती के लिये सर्वाधिक उपयुक्त है। राजस्थान, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश की जलवायु तरबूज की खेती के लिए अनकूल मानी गयी है।

तरबूज फसल हेतु भूमि एवं खेतः

तरबूज की खेती अत्यधिक रेतीली मिट्टी से लेकर चिकनी दोमट मिट्टी तक में सफलतापूर्वक की जा सकती है। विशेष रूप से नदियों के किनारों की मिट्टी जिसका पी.एच. 5.5 से 6.5 के मध्य हो अधिक उपज देती है।

तरबूज की खेती के लिये भूमि पूरी तरह समतल होनी चाहिए। पहली जुताई मिट्टी पलट हल से करनी चाहिये। अधिक एवं स्वस्थ उपज प्राप्त करने हेतु खेत की तैयारी करते समय पतंजलि बॉयो रिसर्च इन्स्टीट्यूट का 'पंचयोग' 20 किग्रा. तथा 100 किग्रा. पतंजलि दानेदार खाद का प्रयोग एक हेक्टेयर प्रति लीटर की दर से करना चाहिए।

तरबूज की बुवाई हेतु 2 मीटर चौड़ी एवं आवश्यकतानुसार या खेत के अनुसार लम्बाई की क्यारियाँ बना लेनी चाहिये। तत्पश्चात् इन क्यारियों में 60 सेमी. की दूरी पर थावले बनाये जाते हैं, जिनमें तरबूज बीज की बुवाई की जाती है। प्रत्येक थावले में 20 ग्राम पतंजलि N.P.K. का प्रयोग अवश्य करना चाहिये, जिससे फसल की पैदावार पर अनुकूल प्रभाव पड़े।

पतंजलि द्वारा संस्तुति तरबूज की प्रजातियाँः

1. पूसा वेदना
2. दुर्गापुर केसर
3. अर्का ज्योति
4. अर्का मानिक

बीज बुवाई और बीज शोधनः

तरबूज की बीज बुवाई हेतु उत्तर भारत के क्षेत्रों में मध्य फरवरी से मध्य मार्च का समय सबसे उत्तम माना जाता है। बीज बुवाई पूर्व बीजों का शोधन करना आवश्यक है। एक एकड़ फसल हेतु

तरबूज की फसल में सिंचाई का विशेष महत्व है। फसल में प्रति सप्ताह के अन्तराल पर सिंचाई करते रहना चाहिये। पर जब फसल पर फूल निकलने प्रारम्भ हो जायें तब 15 दिन के अन्तराल पर सिंचाई करें। साथ ही यह ध्यान रखना आवश्यक है कि यदि फसल नदियों के किनारे उगाई गई है, तब सिंचाई सावधानी पूर्वक करनी चाहिये एवं कम समय अन्तराल पर करें।

1.5 किग्रा. बीज पर्याप्त हैं। बीज बुवाई पूर्व बीजों को, पतंजलि सुरक्षा अथवा गोबर, गौमूत्र, राख एवं चूने में बने घोल से उपचारित कर लेना चाहिए, जिससे बीज अंकुरण का प्रतिशत बढ़ जाता है। साथ ही पौधे भी स्वस्थ उगते हैं। 1.5 किग्रा. बीज हेतु 100 मिली. 'पतंजलि सुरक्षा' को 5 लीटर पानी में मिलाकर बीजों को 2 घंटे तक डुबोयें। तत्पश्चात् एक रात्रि तक जूट की नम बोरी में अंकुरण हेतु रखकर बीजों की बुवाई करनी चाहिये।

तरबूज की फसल में कुदरती खादः

तरबूज की फसल में अच्छी पैदावार लेने हेतु जैविक खाद का पर्याप्त मात्रा में प्रयोग करना जरूरी है। पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग ने अपने प्रयोगों में यह पाया कि बॉयोगैस की स्लरी के प्रयोग से फसल में 20 प्रतिशत अधिक पैदावार प्राप्त होती है। यदि बॉयो गैस की स्लरी उपलब्ध नहीं है- तो

'कीट नियंत्रण'
चूर्णी फँफूदी की रोकथाम के लिये 10 लीटर खट्टी लस्सी में 50 ग्राम कॉपर सल्फेट का पाऊडर मिलाकर 40 लीटर पानी के साथ सप्ताह में 2 बार प्रभावित फसल पर छिड़काव करना चाहिये।

किसान भाई पतंजलि बॉयो रिसर्च इन्स्टीट्यूट का 'ह्युमिक एवं जाइम का मिश्रण' प्रयोग कर सकते हैं। इससे तरबूज के फलों का आकार एवं मिठास काफी आश्चर्यजनक रुप से बढ़ता है।

सिंचाईः

तरबूज की फसल में सिंचाई का विशेष महत्व है। फसल में प्रति सप्ताह के अन्तराल पर सिंचाई करते रहना चाहिये। जब फसल पर फूल निकलने प्रारम्भ हो जायें, तब 15 दिन के अन्तराल पर सिंचाई करें। साथ ही यह ध्यान रखना आवश्यक है कि यदि फसल नदियों के किनारे उगाई गई है, तब सिंचाई सावधानी पूर्वक करनी चाहिये एवं कम समय अन्तराल पर करें।

यदि सिंचाई करते समय फसल के प्रति थावले में गोबर एवं गुड़ 500 ग्राम + 50 ग्राम के अनुपात में डाल दिया जाये, तो फसल जबरदस्त उपज देती है।

खरपतवार नियंत्रणः

तरबूज की फसल में 3-4 बार निराई-गुड़ाई की आवश्यकता पड़ती है। पहली निराई बीज अंकुरण के 25 से 30 दिन बाद, दूसरी निराई 45 से 50 दिन तथा तीसरी निराई 60-65 दिन के अन्तराल पर करनी चाहिये। पौधों के चारों तरफ पलवार (मल्चिंग) का प्रयोग करने से खरपतवार पर नियंत्रण तो हो ही जाता है। साथ ही भूमि में नमी का प्रतिशत भी बना रहता है, जिससे फसल की वृद्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

कीट एवं व्याधियों से बचावः

1. **लालडीः** जब पौधों पर दो पत्तियाँ निकल चुकी होती हैं, उसी समय इसका प्रकोप शुरू हो जाता है। यह पत्तियों को खाता है जिससे पौधे की वृद्धि प्रभावित होती है। इस कीट की सूँडी भूमि के अंदर ही अंदर पौधे की जड़ को काटती है।

   उपचारः इस कीट से फसल को सुरक्षित रखने के लिये पतंजलि कुदरती कीटरक्षक करंजादि का प्रयोग श्रेष्ठ विकल्प है। एक एकड़ तरबूज की फसल हेतु 15 लीटर करंजादि कीटरक्षक व 50 मिली. पतंजलि अभिमन्यु को 40 लीटर पानी में मिलाकर सप्ताह में 2 बार छिड़काव कर देना चाहिये। इसका दूसरा उपचार यह कि किसान भाई 2 लीटर गौमूत्र में 250 मिली. पतंजलि नीम मिलाकर 70 लीटर पानी के साथ सप्ताह में 3 बार फसल पर छिड़काव करें।

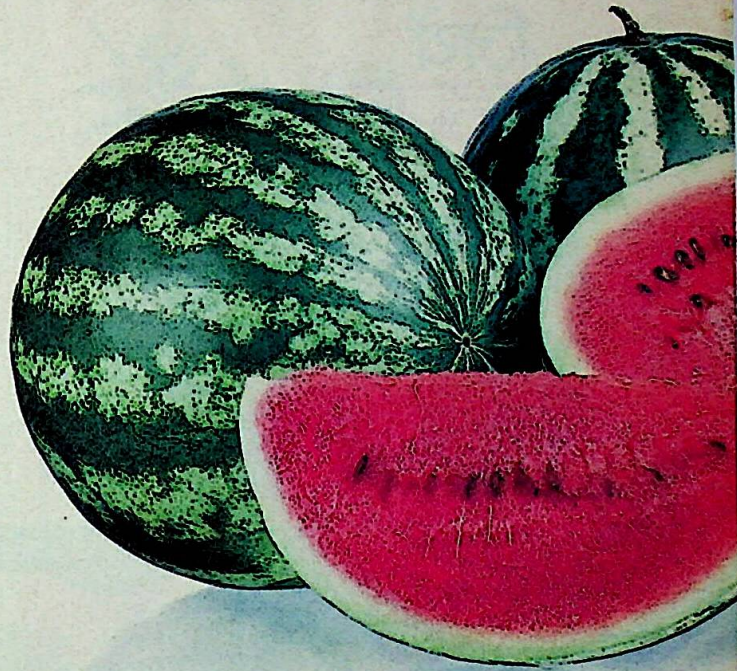
2. **चूर्णी फँफूदीः** यह रोग तरबूज की फसल पर बहुताय से पाया जाता है। यह 'एरीसाइफी सिकोरेसिएरम नामक कवक से होता है। इस रोग के लक्षणों में पत्तियों तथा तरबूज बेल पर सफेद दरदरा गोलाकार जाल फैला रहता है' जो कत्थई रंग का होता है। इस रोग में पत्तियाँ पीली पड़कर सूख जाती हैं तथा पौधों का विकास रुक जाता है।

   उपचारः इस रोग की रोकथाम के लिये 10 लीटर खट्टी लस्सी में 50 ग्राम कॉपर सल्फेट का पाऊडर मिलाकर 40 लीटर पानी के साथ सप्ताह में 2 बार प्रभावित फसल पर छिड़काव करना चाहिये।

3. **तरबूज की मृदुरोमिल फँफूदीः** यह रोग भी 'स्यूडोपरोनोस्पोरा क्यूवेन्सिस' नामक फँफूदी के कारण होता है। इस रोग से ग्रसित तरबूज बेल में पत्तियों की निचली सतह पर कोणाकार धब्बे बन जाते हैं, जो ऊपर से पीले रंग के दिखते हैं। यह बेहद हानिकारक रोग है। यह एक पौधे से दूसरे पौधे में बहुत शीघ्रता से फैलता है।

उपचारः इस रोग से तरबूज बेल को सुरक्षित रखने के लिये पतंजलि सुरक्षा तथा पतंजलि अभिमन्यु का प्रयोग करना चाहिये। एक एकड़ कृषि भूमि में 50 मिली. पतंजलि सुरक्षा तथा 50 मिली. पतंजलि अभिमन्यु को 30 लीटर पानी में मिलाकर सप्ताह में एक बार छिड़काव करना चाहिये। लगातार तीन सप्ताह छिड़काव करने के उपरान्त यह रोग तरबूज फसल से बिलकुल गायब हो जाता है।

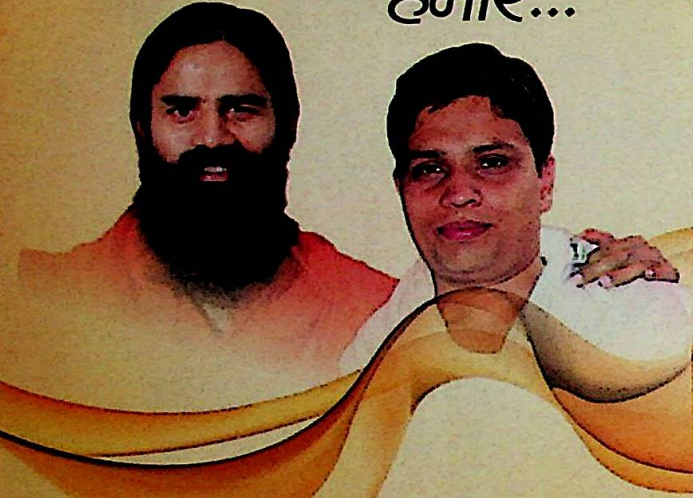
4. **तरबूज का मौजेक रोगः** यह बहुत ही हानिकारक रोग है। इसके प्रकोप से फसल की बेल पर लगी पत्तियों की बढ़वार रुक जाती है। पत्तियों के सिरे मुड़ जाते हैं तथा बेल पर लगने वाले फलों का आकार बहुत छोटा होता है। फल में मिठास भी नहीं होती।
उपचारः इस विषाणु रोग के निदान हेतु 'पतंजलि निम्बादि कीटरक्षक' में खट्टी छाछ मिलाकर छिड़काव करना चाहिये। एक एकड़ तरबूज फसल हेतु 15 लीटर 'निम्बादि कीट रक्षक' तथा 5 लीटर खट्टी छाछ को 40 लीटर पानी में मिलाकर सप्ताह में 3 बार छिड़काव करना चाहिये।

5. **तरबूज का एन्थ्रेक्रोज रोगः** यह रोग तरबूज फसल में उपज को कम कर देता है। यह रोग कोलेट्राईकम वाइरस द्वारा फैलता है। इससे पत्तियों एवं फलों पर लाल काले धब्बे पड़ जाते हैं। जिससे फसल की गुणवत्ता व मूल्य गिर जाता है।

उपचारः यह रोग तरबूज बीज के द्वारा फसल में आता है। अतः बीज बुवाई से पूर्व तरबूज बीजों का अनिवार्यतः उपचार या शोधन करना चाहिये।

तरबूज फल की तुड़ाईः

तरबूज फल की तुड़ाई बहुत संवेदनशील पहलू है। अतः फल की तुड़ाई बहुत सावधानी एवं बुद्धिमानी पूर्वक करनी चाहिये। फल पर हथेली की चोट मारने पर यदि धप-धप की आवाज आये तो यह संकेत है कि फल पक चुका है। अतः इसको तोड़ लेना चाहिये।

उपजः

पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग के शोध आँकड़ों के अनुसार उपरोक्त शस्य क्रियाओं को अपनाने व पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग द्वारा एक विशिष्ट व्यवहारिक प्रयोग से 540 क्विंटल प्रति एकड़ तक तरबूज फसल प्राप्त करने में कामयाबी पाई गयी है तथा फलों में भरपूर मिठास भी रहती है। ■

वीर शिवाजी की तरुणाई वीर कुंवर की है वो शान।
पतंजलि की ध्वजा हाथ में और भारत का यह स्वाभिमान।
योगगुरु बाबा ने जग में बढ़ा दिया भारत का मान।
जीए सहस्त्रों वर्ष हमारे बालकृष्ण-रामदेव महान।।

दिया विश्व में बाबा ने है अपना अमूल्य योग संदेश।
करो योग और रहो निरोगी मिट जायेगा सबका क्लेश।
युवा बनेगा देश एक दिन सचमुच अपना हिन्दुस्तान।
जीएं सहस्त्रों वर्ष हमारे बालकृष्ण-रामदेव महान।।

बालकृष्ण का माखन मिश्री जड़ी-बूटी बन आया है।
पुनर्नवा एरण्ड सरीवां में भारी बल लाया है।
घृतकुमारी आंवला स्वरस ने भर दी है मुर्दों में जान।
जीएं सहस्त्रों वर्ष हमारे बालकृष्ण-रामदेव महान।।

हरड़ बहेड़ा का क्या कहना पाचन शक्ति बढ़ाता है।
दंत कान्ति एलोवीरा हर काया को चमकाता है।
स्वदेशी रस, पाचक संसाधन ने बढ़ा दिया भारत की शान।
जीएं सहस्त्रों वर्ष हमारे बालकृष्ण-रामदेव महान।

पतंजलि योगपीठ बनाया बाबा ने हरिद्वार में।
आचार्यकुलम का तंत्र खड़ा है गंगा के इस द्वार में।
आयुर्वेद और योग प्रशिक्षण जीवन में भरता है प्राण
जीएं सहस्त्रों वर्ष हमारे बालकृष्ण-रामदेव महान।

■ अवधेश्वर मिश्र

दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) द्वारा प्रकाशित 'योग संदेश' मासिक पत्रिका के सदस्य बनें

कार्यालय : पतंजलि योगपीठ, महर्षि दयानन्द ग्राम,
दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार
फोन: 01334-244107, 246737, 240008 फैक्स: 01334-244805, 240664
email:divyayoga@rediffmail.com

'योग संदेश' मासिक पत्रिका निम्नलिखित 12 भाषाओं में उपलब्ध है...

हिन्दी . अंग्रेजी . गुजराती . मराठी . बांग्ला . पंजाबी
उड़िया . असमिया . तेलगु . कन्नड़ . नेपाली . संस्कृत

महोदय,
मैं 'योग संदेश' का वार्षिक/ पंचवर्षीय/ ग्यारह वर्षीय शुल्क रु. .... नकद/ मनीऑर्डर/ बैंक ड्राफ्ट/ पे-इन-स्लिप .... दिनांक .... के अंतर्गत अदा कर रहा हूं।
अतः मुझे हर माह योग संदेश .... भाषा में निम्न पते पर भेजें।

नाम ....
....
पिता/पति का नाम ....
पता ....
....
....
....
....
....
डाकखाना ....
जनपद .... राज्य ....
पिन कोड .... फोन ....
email ....

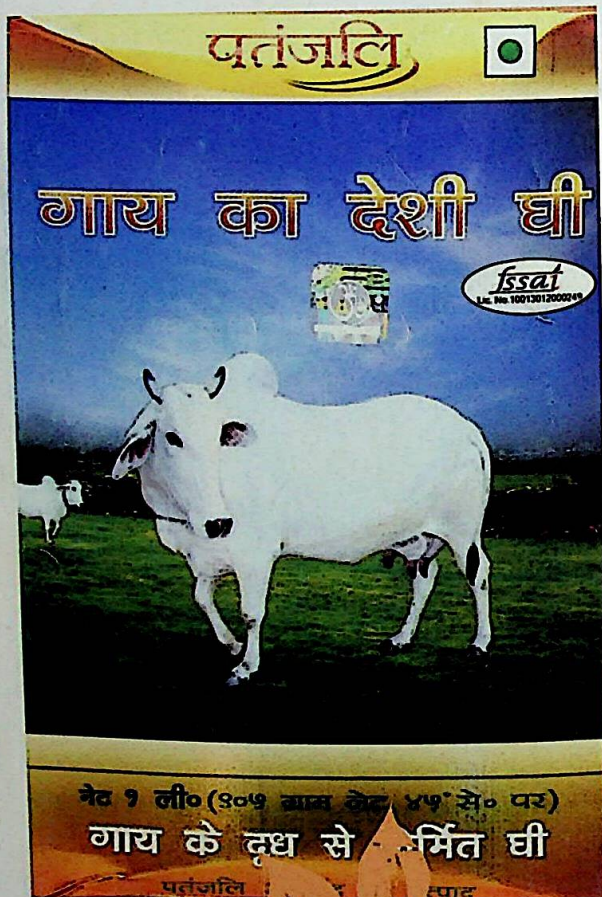
(विशेष नियम)

1. सदस्यता शुल्कः वार्षिक 150/-, पंचवर्षीय 700/-, ग्यारह वर्षीय 1500/-
2. ड्राफ्ट **'योगसंदेश'** के नाम हरिद्वार में देय होना चाहिये।
3. हरिद्वार के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर देय ड्राफ्ट में रु. 70/- की अतिरिक्त राशि प्रेषित करें।
4. कृपया अपना नाम व पूरा पता स्पष्ट रूप से भरें।
5. विदेशों में सदस्यता एक वर्ष के लिए दी जाती है। एक वर्ष का सदस्यता शुल्क 800/- रुपये या USD 20/- या GBP 10/-
6. सदस्यता शुल्क 'योग संदेश' के खाता संख्या 30721914467 (भारतीय स्टेट बैंक, पतंजलि योगपीठ, शान्तरशाह, बहादराबाद, हरिद्वार, में जमा करा सकते हैं।
7. सदस्यता प्रपत्र केवल हिन्दी या अंग्रेजी में ही भरें।

RNI No. UTTHIN/2003/10892
हरिद्वार-प्रत्येक माह की 25वीं तिथि
PR. No. U.A/D.O./D.DUN.-10/2015-2017
Licenced to post without prepayment No. WPP-01/05

पतंजलि का सर्वश्रेष्ठ गाय का शुद्ध देशी घी

पतंजलि गाय के देशी घी के बारे में खुद जानें और दूसरों को भी बताएं

हमने महाराष्ट्र, कर्नाटक व आन्ध्रप्रदेश से लेकर पूरे दक्षिण भारत से गाय के दूध के संग्रह की एक सुव्यवस्थित श्रृंखला खड़ी की है और वहीं इस दूध से वैज्ञानिक व परम्परागत तरीके से मक्खन बनाने के लिए प्रामाणिक केन्द्र बनाए हैं। उस मक्खन को हम पतंजलि आयुर्वेद की हरिद्वार इकाई में लाकर 100% शुद्धता, वैज्ञानिकता व प्रामाणिकता के साथ दानेदार, स्वादिष्ट व सुगंधित पतंजलि गाय का देशी घी तैयार करते हैं। पतंजलि आयुर्वेद गाय का देशी घी तैयार करने वाली देश की आधुनिक उपकरणों से सुसज्जित सबसे बड़ी इकाई है। इस समय इसकी क्षमता प्रतिदिन 100 टन देशी घी बनाने की है। अतः आरोग्य, आयु एवं सात्विक शक्ति बढ़ाने के लिए पतंजलि गाय का देशी घी खाइए और अपने मासूम बच्चों व परिवार को मिलावट के जहर से बचाइए। पूजा-पाठ

व रसोई के लिए गाय का देशी घी ही प्रयोग में लाइए।

शस्तं धीस्मृ[illegible]धाग्निबलायुःशुक्रचक्षुषा[illegible]।
बालवृद्धप्रजाकान्तिसौकुमार्यस्थिरार्थिनाम्।।
(धन्वन्तरि निघण्टु-6.135)

गाय का घी स्मृतिवर्धक, मेधाशक्तिकारक, जठराग्निदीपन, बलवर्धक, दीर्घायुष्यकारक, शुक्रजनक, नेत्रों के लिए हितकर, बालकों एवं वृद्धों के लिए लाभकर, प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाला, कान्तिदायक, सौन्दर्यवर्धक तथा शरीर को दृढ़ता प्रदान करने वाला है।

वैज्ञानिक तथ्य - गाय के घी में कैरोटीन नामक तत्त्व 6.98 ± 0.098 (μg/g) मात्रा में पाया जाता है, जोकि भैंस के घी में नहीं पाया जाता। यह तत्त्व आँखों को स्वस्थ बनाये रखने में सहायता करता है। (International Journal of Dairy Technology, Page 252)